Débat : Que révèle l'alcool chez les jeunes ?

PSYCHOLOGIES.be

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°36 | 4,50€ | NOVEMB[illegible]

Polémique
Dolto avait raison ! par Philippe Béague

TEST
Vivez-vous vos vrais désirs ?

Voyage
macrobiotique en Espagne

Pourquoi ils s'aiment et ne font plus l'amour

IMAGE DE SOI
Mon sexe et moi

ÉNERGIE
Mon lunch végétarien

YOLANDE MOREAU
« La vie et les gens me fascinent »

FAUT-IL TOUT DIRE ?

Mieux communiquer en couple, savoir parler aux enfants, s'affirmer au travail… et protéger son intimité

Les mots ne disent pas tout

Je suis depuis toujours une ardente partisane du fait de dire les choses et d'exprimer les émotions ressenties, qu'elles soient plaisantes ou non. Mes éditos se font souvent le relais de ce désir d'ouvrir des portes, de dénouer des situations douloureuses devenues répétitives faute d'avoir osé les mettre en mots. Mes filles, j'ai essayé de les écouter et d'aborder avec elles tous les sujets : ceux qui les ont interpellées, dynamisées mais aussi blessées ou meurtries comme la séparation avec leur père ou le décès de personnes aimées. Je n'ai pas toujours pu tenir mes émotions en laisse et éviter déballages excessifs, propos dénigrants ou sous-entendus éloquents. J'ai pourtant tenté tant bien que mal, au fil des ans, de porter les personnes qui m'entourent par mes paroles ou le témoignage de ce que j'ai vécu. Avec, toujours latent, ce même point d'interrogation : puis-je et dois-je tout dire ?
Faut-il tout dire ? C'est la question centrale du dossier de ce mois. À l'heure où beaucoup s'exposent sur facebook ou utilisent les réseaux sociaux comme déversoirs permanents de leurs opinions et de leurs sentiments, faut-il répondre à l'impératif actuel de tout révéler, d'ouvrir les portes de notre jardin intime, de dévoiler nos secrets de famille ? Il faut tout d'abord être pacifié avec le secret que l'on désire livrer, nous répond le thérapeute Mony Elkaïm car celui-ci est entouré par toute l'aura affective que nous émettons au moment où nous parlons. L'idée d'une communication pure et transparente est un leurre , ajoute-t-il. Nous ne communiquons que ce que nous croyons communiquer. Quand nous nous exprimons, intervient le prisme de notre histoire personnelle. Nous n'écoutons parfois que ce qui nous fait mal et nous ne pouvons tout dire parce qu'il y a une bonne partie de nous que nous ne connaissons pas ou que nous voulons taire et qui se dévoile à travers nos lapsus et nos actes manqués.
Enfin les mots ne disent pas tout. Tout est langage, affirmait déjà Françoise Dolto. Tout comportement, même énigmatique, est un langage porteur d'un sens et adressé à un autre. Et à ce comportement, il faut répondre quel que soit l'âge de celui qui le manifeste et avec le même respect. C'est le fondement de l'approche de Françoise Dolto et un héritage que défend le psychanalyste Philippe Béague. Lors de la journée organisée récemment par le groupe Bao pour sensibiliser les responsables des ressources humaines à des outils favorisant une participation plus collaborative en entreprise, j'ai pris part à un atelier dans lequel deux coachs ont mis en exergue l'impact du non-verbal et notamment du regard dans la communication. Nous négligeons trop souvent le fait que le verbal ne représente qu'un très faible pourcentage de la communication entre deux personnes. Beaucoup de choses se disent via le non-verbal qui a ses propres codes. Les enfants ne sont pas dupes, précise Mony Elkaïm, qui sentent clairement quand notre comportement non verbal trahit notre comportement verbal. Mais plongés dans notre besoin de diffuser, sur le net ou dans notre sphère privée, une parole presqu'incessante ou notre besoin compulsif de nous raconter, nous ne prenons pas le temps d'observer les personnes qui nous entourent. Le temps de sortir de nous-même pour les regarder au fond des yeux, pour observer leurs gestes et tout ce qui nous échappe et affirmer ainsi leur présence. Un temps de suspension de la parole, un silence qui crée le lien et qui permet à celle ou à celui qui nous fait face de prendre place et d'être apprécié tel qu'il est.


Christiane Thiry
Rédactrice en chef


Vous ne rêvez pas,
vous êtes au Club Med.



SOMMAIRE

NOVEMBRE 2013



52 DOSSIER

Faut-il tout DIRE ?

PSYCHOLOGIES

Couverture : Yolande Moreau par Emmanuel Laurent. Stylisme Sandrine Rombaux. Maquillage Mathieu de Mayer pour Christian Dior Parfums. Robe Johanne Riss (www.johanneriss.com).

l'avenir.net

RETROUVEZ CHAQUE SAMEDI LA QUESTION PSY

dans le supplément *Deuzio* du journal *L'Avenir*. Elle est animée par Vanessa Greindl, psychologue de notre rubrique Vos questions à. Réagissez à la question et apportez votre témoignage sur www.lavenir.net/questionpsy.

CLINIQUE
even better
clinical
dark spot
corrector
concentré
anti-taches
correction teint

#1
mondial
des sérums
anti-taches en
parfumerie.

CLINIQUE
even better
makeup SPF 15
evens and corrects
fond de teint éclat
correction teint SPF 15
unifie et corrige le teint

Des résultats plutôt que des promesses dans la lutte contre les taches pigmentaires.

Preuve: Even Better Clinical Dark Spot Corrector réduit visiblement les taches pigmentaires dues au soleil, à l'âge et à l'acné. Preuve: En quelques secondes, Even Better Makeup SPF 15 améliore remarquablement le teint. Ces faits prouvés en laboratoire se lisent sur votre visage.



Soumis à des tests d'allergie. 100% sans parfum.

SOMMAIRE

NOVEMBRE 2013

Une goutte pour une peau idéale

Une seule goutte suffit pour donner à votre teint tout son éclat. Les sérums ont une texture qui pénètre facilement et sont gorgés d'actifs qui boostent les soins quotidiens du visage. Pour une peau qui (d)étonne, vous motive et vous redonne confiance. Les soins du visage, adaptés à votre peau, vous donnent un coup d'éclat le matin au réveil et apaisent votre peau en fin de journée. En solo face au miroir, profitez pleinement de ces moments privilégiés aux effets longue durée. Adoptez les sérums dont les principes actifs viennent compléter les soins quotidiens. Ils ont été élaborés dans le but de protéger et de restaurer l›équilibre de la peau tout en stimulant le renouvellement cellulaire. Quelques gouttes par jour suffisent à vous procurer une sensation de fraicheur et un éclat hors pair. Leur texture légère permet une application avec ou sans crème de jour ou de nuit. Mais c›est avant tout une source subtile d›énergie qui aide à mieux se sentir, à se faire plaisir soi-même. Les sérums de Vichy, du sur mesure pour votre peau

UNE VAGUE D'HYDRATATION POUR LA PEAU

Les Laboratoires Vichy ont développé le Sérum Aqualia Thermal à partir de deux actifs hydratants hautement concentrés, pour une peau toucher-velours des plus agréables.



STIMULATION BIENVENUE

Le Sérum Idéalia Life a quant à lui spécialement été créé pour les femmes dont le mode de vie effrené les empêche de prendre soin de leur peau de manière optimale. Le manque de sommeil ou d'exercice, une alimentation déséquilibrée, le stress ou encore la pollution agressent la peau. Le Sérum Idéalia Life contient une combinaison exclusive de principes actifs révélant la fraîcheur de votre peau, un teint homogène, des traits reposés et des pores resserrés.

ADIEU LES RIDES

Le Sérum Liftactiv 10 cible les femmes de 35 ans et plus qui cherchent à combattre efficacement les rides et à raffermir leur peau. Le département recherches de Vichy a sélectionné un actif végétal capable de soutenir la régénérescence de la peau. Sans doute le meilleur des soins antirides de Vichy. Sans compter son action stimulante sur la douceur de la peau, l›éclat du teint et le raffermissement des pores.

COMMENT UTILISER UN SÉRUM?

Vous obtiendrez le meilleur résultat en appliquant quelques gouttes de sérum sur une peau parfaitement nettoyée, le matin ou le soir. Etalez le soin en partant du milieu du visage vers l'extérieur en remontant légèrement. Utilisez les trois sérums seuls ou avant l'application de vos soins quotidiens.

Pour plus de conseils, n'hésitez pas à vous adresser à votre pharmacien, ou surfez sur www.vichy.be pour un diagnostic en ligne de votre peau.



Vanessa Greindl
est psychanalyste et psychologue, auteur de *Là où l'incomplétude tarde à se symboliser, le sujet tarde à se réaliser.* (La revue lacanienne, 2010/1 n°6).

Écrivez-lui
Psychologies magazine
Vanessa Greindl
Chaussée de Louvain 431D
1380 Lasne
vanessa.greindl@ventures.be

Chaque mois, elle répondra à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.

Je suis en difficulté avec ma fille de quatre ans qui hurle qu'on ne l'aime pas chaque fois qu'on lui refuse quelque chose ou qu'une consigne - qui l'ennuie - doit être respectée.
Que ce soit prendre le bain, manger, rester à table, aller se coucher... tout devient un enfer parce que la règle semble pour elle synonyme de non amour. Que me conseillez-vous ?

VALÉRIE 43 ANS

Chère Valérie, vous précisez aussi dans votre longue lettre l'ampleur des dégâts réalisés par votre mère lorsque vous étiez petite, vous racontez les multiples vexations, injustices, voire mauvais traitements qui vous étaient infligés par une mère dont vous tentiez vainement dites-vous d'être aimée...Qui n'aime pas qui dans cette affaire ? Qui hurle ? Qui se sent mal aimée, malmenée, maltraitée ? Est-ce la mère ou la fille ? Vous parlez ouvertement de cette difficulté de relation avec votre mère, elle-même éduquée dans des conditions très précaires, et je ne peux que prendre au sérieux ce que vous amenez là. En décrivant une petite fille ébranlée, touchée par le manque de lien, il me semble que vous parlez de la petite fille en vous. Celle qui avait quatre ans il y a quarante ans. Votre fille a son histoire, elle n'est pas malmenée si ce n'est par elle-même; par ailleurs, elle mord, insulte, et maltraite ... sa maman. Vous précisez qu'à l'école tout se passe bien et que « les gens stricts, ça lui fait du bien ». Vous repérez les choses, en tant que maman attentive qui souhaite donner tout le meilleur à votre fille, mais peut-être le bât blesse-t-il, Valérie, là où vous ne prenez pas suffisamment soin de la petite fille en vous. Or, il ne s'agit pas d'inverser les rôles, et votre fille n'a pas à vous brutaliser comme vous le fûtes il y a longtemps maintenant! Ce serait faire de votre puce un bourreau pour vous et pour elle. Votre question touchant ici plus votre enfant que votre enfance, sachez qu'il est très nuisible pour un enfant de casser sa mère. Sans limite de votre part, elle est en danger de violence interne non contrôlée. En vous protégeant, par un cadre, une barrière, une sanction claire, vous prendrez soin non seulement de la maman et de la petite fille en vous, mais aussi et surtout de votre fille!
Offrez-lui cette ceinture de sécurité qui balisera son agressivité saine et naturelle mais qui, débordante et non canalisée, dévaste tout sur son passage, et elle en premier lieu.

J'ai deux grandes envies, quitter le partenaire que j'aime parce que j'étouffe dans la vie malgré tout mon amour pour lui, faire des études ou partir un an au Canada.
Si je continue à faire ce que les gens souhaitent, (avoir un enfant...) j'ai peur de me perdre, de perdre toutes ces choses que j'aime...

MARIE 28 ANS

Chère Marie, votre témoignage, plus qu'une question, pointe votre grande difficulté à entendre votre musique intérieure en présence des mélodies de votre entourage qui peut-être embrouillent et rendent cacophonique tout désir qui vous serait propre. Vous associez dans votre mail la présence de votre compagnon à l'impossibilité de faire ce que vous souhaitez et à votre propre perte. Vous semblez dire : « C'est lui ou moi, soit je me perds, soit je le perds » Comme si sa présence supposait chez vous un retrait, voire, un effacement de ce que vous êtes, de ce que vous aimez, de ce qui vous touche. Est-ce vraiment « les gens » qui souhaitent « à votre place » Marie, ou vos intérêts qui manquent d'espace en vous pour éclore, vivre et fleurir ? Il arrive que soutenir son désir soit difficile, surtout si vous avez pris l'habitude d'arroser les souhaits, pensées et vœux des autres plutôt que les vôtres. Il vous apparait aujourd'hui que ce fonctionnement vous égare et, lucide, vous souhaitez retrouver votre chemin! Alors en effet, Marie, prenez bien soin de ces petites graines encore fragiles en vous, et tentez d'arroser et d'éclairer avec soin vos intérêts, « toutes ces choses que vous aimez », l'idée des études ou du Canada, que ce soit ou non en présence d'un compagnon. Vous seule savez pour vous-même, mais cela suppose de supporter une certaine solitude intérieure, peut-être évitée jusqu'ici. Aujourd'hui, vous semblez prête à la vivre, et à prendre soin de vos projets qui n'appartiennent qu'à vous. Si l'autre, quel qu'il soit, vous fait de l'ombre ou dérobe l'eau nécessaire à votre épanouissement, à vous de vous écarter ou de le lui signaler ! Peut-être a-t-il pensé que cette ombre vous rafraichissait, que cette eau vous inondait ? Peut-être même était-ce le cas ? Il n'y a que vous qui puissiez lui signaler aujourd'hui ce qui dorénavant a changé..

Le regard des autres me tue, je m'y sens jugé, déconsidéré et ça m'empêche d'exister.
Dans mon travail de création, cela me pèse. Je sais bien que j'ai toujours voulu plaire à mes parents et que c'est lié, mais ça ne m'empêche pas de poursuivre dans cette voie, à mon avis, mauvaise pour moi.

XAVIER 33 ANS

Cher Xavier, vous insistez aussi sur regard de vos parents, peu bienveillant, selon vous, déconsidérant. Vous les aimeriez proches, et admiratifs, et vous les sentez assez indifférents.Qu'attendez-vous aujourd'hui de leur regard? À vous lire, il semble qu'il fut une époque où il était utile, voire vital pour vous, d'être admiré, plaisant, joli et gentil pour vos parents. Vous décrivez par ailleurs dans votre courriel votre mère comme une femme déprimée, ni épanouie, ni souriante, toujours dans ses « affaires » que vous tentiez d'égayer un peu en étant « le soleil de ses jours ». Être le soleil de votre mère Xavier, l'illuminer de vos « rayons ardents », quelle mission ! Et quel poison ! Auriez-vous tenté d'être le bon enfant, celui sur qui se reposer, celui qui donne le sourire, qui pense pouvoir aider ses proches à résoudre les questions essentielles de l'existence auxquelles vous-même n'aviez pas répondu encore? Et pourtant, vous entendiez si souvent que ce n'était pas ça, que vos tentatives ne payaient pas, qu'il y avait toujours moyen de faire mieux. Vous auriez tant aimé les faire sourire...Alors, la création, suppose en effet un fameux renoncement, et un risque costaud, celui de vous déloger de cette place de fils parfait écrasé par la tâche. Serait-ce dire adieu à cette part de vous qui tentait autrefois d'appartenir à sa maman, renoncer à « être le tout bon pour elle » sur lequel l'exigence était telle que malgré tous vos efforts, bien sûr, vous n'ayez jamais été à la hauteur ? Quitter ce petit garçon en vous affamé de reconnaissance, c'est aussi saluer l'homme, celui qui décide de lâcher un abri qui peut-être se faisait prison, celui qui ose la liberté d'aimer plutôt que d'être aimé, celui qui crée à partir de son propre regard, plutôt que pour les beaux yeux de papa et maman... Tentative plus risquée mais plus vivante.



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies magazine
Vanessa Greindl
Chaussée de Louvain 431 D
1380 Lasne
vanessa.greindl@ventures.be.

Zoé 12 ans

Si je n'ai pas de bons points, je ne me sens pas responsable car c'est ma mère qui a tout fait ! J'en ai ras le bol, je le dis, mais on dirait qu'elle n'entend pas. Mon père m'a proposé de vous écrire, il lui dit aussi mais elle a tellement peur qu'elle ne peut pas s'empêcher de tout faire avec moi.

Merci Zoé pour ta précieuse question, bravo pour ta détermination et, semble-t-il, ta persévérance ! Ce que tu décris porte à penser que ta maman te souhaite beaucoup de bon, mais que son inquiétude et son contrôle t'empêchent d'investir tes études de façon personnelle. Par ailleurs, tu dis aussi, honnêtement, que tu as doublé, que tu n'es en effet pas la meilleure de la classe, et que d'autres choses t'intéressent, notamment le shopping et les causeries sur le net. Comment donc pourrais-tu la rassurer, elle ? Comment, aujourd'hui que tu as 12 ans et que tu recommences une année, lui dire avec des actes qu'elle peut te lâcher, sans que tu sombres pour autant ? Comment, Zoé, lui ouvrir les yeux sur ces ressources dont tu disposes et sur l'utilisation que tu en fais? Tes points en effet devraient être les tiens. Pourrais-tu lui proposer de te faire confiance dans une ou deux branches jusqu'au prochain bulletin, pour commencer ? Imaginerais-tu possible, de ton côté, de t'appliquer à les réussir plus que correctement ? Tu parles de ta mère qui contrôle, Zoé, et je veux bien te croire, mais tu as ta part dans ce qui arrive et tu ne doubles pas « À cause de ta mère qui ne te laisse rien faire et donc tu ne fais plus rien… » Ces études sont les tiennes, ta mère les a réussies il y a longtemps déjà, il se peut qu'elle se cote encore aujourd'hui dans ton bulletin mais c'est plus son problème que le tien. Le tien aujourd'hui, c'est de t'y mettre ! Tu as le droit d'être fâchée parce qu'elle ne te laisse pas respirer, mais ta réussite ou ton échec t'appartiendront, et il ne s'agira pas d'utiliser ta colère contre son contrôle, même si elle est légitime, comme excuse de ton échec. Autrement dit, tu peux être fâchée de son envahissement, le lui signifier et le lui répéter si nécessaire tout en travaillant pour réussir ! Ce n'est pas incompatible ! Si tu échoues par fureur, tu ne punirais que toi … tout en lui donnant raison sur un point : elle ne peut t'accorder sa confiance ! Alors, tâche de mettre ta quête dans ta réussite plutôt que dans l'échec d'une maman qui fait l'erreur de se voir dans tes notes. Bon travail Zoé !

Victoria 9 ans

A l'école, il y en a qui veulent toujours être les chefs. Si on n'obéit pas, ils nous privent de liberté, ils nous ennuient. Il y en a une, il vaut voter pour elle sinon c'est l'horreur... Maman m'a proposé de vous écrire pour vous demander votre avis.

Merci Victoria pour ta question, qui permet de réfléchir ensemble sur un problème qui existe depuis tout temps, parmi les enfants comme les adultes. Depuis toujours, il est des personnes qui veulent diriger, de bons et de mauvais chefs, et des gens qui suivent ou pas. Tu aimerais ne pas forcément « suivre » les filles qui font les chefs de bandes et c'est ton droit ! S'il n'y a pas d'obligation, c'est néanmoins parfois un choix courageux de ne pas suivre le mouvement. Cela te coûtera probablement quelque chose, non pas quelques pièces de ton porte - monnaie mais cela nécessitera plutôt que tu acceptes de te battre pour tes idées, pour les oser, les affirmer, les dire haut et fort. Ce sera parfois difficile car être claire vis-à-vis de soi-même et des autres demande un effort, celui de dire, et de prendre le risque, comme tu le dis, d'être embêtée, exclue, rabaissée… À te lire, cependant, tu en as vu d'autres et ce n'est pas une chef de bande qui va te faire peur… Tu as d'autres amis, et tu aimes les groupes de garçons où il y a moins de chichis, trouves-tu. Très bonne chose, Victoria, appuie-toi sur tes envies, tes talents, tes aspirations plutôt que sur tes peurs pour oser être vraie sur ce que tu acceptes et ce que tu refuses, et en sachant aussi quel risque tu prends en agissant de la sorte. Les choix courageux et personnels coûtent, Victoria, mais t'apporteront aussi une certaine liberté de jouer un peu plus selon tes idées et envies où, quand et avec qui tu le souhaites.



LE DIVAN

Les pieds enfoncés dans la terre de son jardin mythique et la tête loin dans le ciel, Yolande Moreau promène avec délicatesse sa stature imposante, sa gravité sans pesanteur, son expressivité lunaire sur les écrans et les scènes depuis plus de 30 ans. Avec une rare cohérence et fidélité à elle-même. Elle revient avec *Henri*, sa deuxième réalisation, morceau de poésie réaliste écrit à l'encre humaine.

YOLANDE MOREAU

« La vie et les gens me fascinent »

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE BLANDIAUX – PHOTOS EMMANUEL LAURENT – STYLISME SANDRINE ROMBAUX

MAQUILLAGE MATHIEU DE MAYER POUR CHRISTIAN DIOR PARFUMS : NECTAR SATIN REVITALISANT DIOR PRESTIGE, DIORBLUSH CHEEK CRÈME 871 BIKINI, DIORSHOW FUSION MONO 881 HYPNOTIQUE, 5 COULEURS MYSTIC METALLICS 864 CONSTELLATION, DIORSHOW ICONIC OVERCURL 090, CRÈME DE ROSE / ROUGE DIOR 988 RIALTO. ROBE JOHANNE RISS (WWW.JOHANNERISS.COM)



Yolande Moreau n'aime pas dire, les mots sont trop étroits. Elle est. Incarnée dans le présent, avec puissance et points de suspension. Entre rêve et 'Action !'. « Mon moteur, c'est raconter les gens », vous confie-t-elle en vous fixant gentiment de ses yeux pénétrants, fentes turquoise par lesquelles entrevoir son âme farouche. Des gens « qui n'ont pas les clés », comme Henri et Rosette dans son nouveau long-métrage (lire encadré). Des gens comme ceux qu'elle observait parfois si fort qu'elle en oubliait de vivre elle-même dans son enfance, quand elle n'avait pas encore trouvé sa place, sa voie parmi les nombreux chemins de traverse empruntés au détour de mai 68. Humble et pudique, elle revendique le fait d' « être comme tout le monde », de ne pas tout comprendre et cite Jérôme Deschamps très souvent, dont l'univers décalé (Les Deschiens) a si bien épousé sa propre personnalité. Ou encore son ami fidèle Martin Provost, qui lui a offert un de ses rôles les plus lumineux dans *Séraphine* et fut à ses côtés dans les récents moments durs de la maladie, sans oublier Benoît Delépine, un autre frère de cinéma. Sa 'vraie' famille a elle aussi contracté le virus du septième art. « Je voudrais bien avoir l'idée de mon prochain film pour rêver parce que cela prend vachement de temps toute cette maturation et je vieillis. J'aime encore plus réaliser que jouer ; cela va plus loin dans la création », constate l'artiste la plus énigmatique et inclassable des écrans francophones, qui vit dans la campagne normande depuis vingt ans.

Psychologies : Les paroles de la chanson de Petula Clark, *La Nuit n'en finit plus*, qu'on entend plusieurs fois dans *Henri*, sont éloquentes sur les questions que pose le film (« J'ai envie d'aimer, j'ai envie de vivre ») : on a beaucoup d'envies et peu de mode d'emploi…

Yolande Moreau : La chanson résume le film, oui. J'avais envie de parler de la difficulté de vivre. Comment se débrouille-t-on avec la vie ? C'est le fil rouge de tout ce que j'ai fait depuis le début, avec Deschamps. Henri s'est éteint petit à petit. Avec le poids des années, l'acceptation est devenue fermeture. Sa rencontre avec Rosette est comme une petite piqûre de réveil à la vie. Quand j'écrivais l'âme de ce film, j'écoutais Arno en boucle et *Innocent when you dream*, une chanson de Tom Waits, à la voix rocailleuse, burinée, traversée par l'alcool.

Votre intérêt pour le mal de vivre part-il d'une recherche personnelle ?

Y.M.: On ne choisit pas ces métiers-là par hasard. Avant, je disais : cela me permet une psychanalyse à bon marché. En fait, je ne sais pas trop. Je me suis posé la question il n'y a pas longtemps : est-ce que moi j'arrive vraiment bien à vivre ? Je n'ai pas de réponse. Je fais ce que je peux avec ce que j'ai, comme tout le monde. J'essaye d'être heureuse. J'ai su très tôt que je voulais créer… Pouvoir raconter des histoires, non par une écriture littéraire mais par celle du cinéma, me convient parfaitement. Des histoires universelles et très petites en même temps. Tout mon film repose sur Henri et sa rencontre avec Rosette : si on n'y croit pas, il n'y a rien d'autre, ni polar ni effets. C'est peu de choses et c'est énorme. À travers la vie des personnages, on touche à la Vie. Le quotidien

SON ACTU

Henri (Pippo Delbono) tient un petit café-restaurant dans la région de Charleroi avec sa femme Rita (Lio). Après le décès subit de cette dernière, Henri réagit mollement et végète avec ses deux comparses colombophiles et piliers de comptoir comme lui, Bibi (Jackie Berroyer) et René (Simon André). Débarque Rosette (lumineuse Candy Ming), un « papillon blanc » du nom de l'institution toute proche pour personnes souffrant d'un handicap mental (interprétées par la Compagnie de l'Oiseau-Mouche), engagée pour travailler au restaurant. Elle va bouleverser la vie d'Henri, ce quinquagénaire muré dans son incapacité de communiquer. Avec pudeur, émotion, poésie et justesse, Yolande Moreau raconte ce microcosme, ses rugosités, ses souffrances, ses malentendus et ses rêves parfois oubliés. Mais c'est aussi de nous tous qu'elle parle en images, avec une tendresse infinie. Et on se retrouve à pleurer et rire en même temps.

Henri, en salles le 11 décembre.



m'inspire. J'aimerais qu'on ressorte du cinéma touché par quelque chose qu'on a tous à l'intérieur.

On se sent proche des personnages et en territoire connu, géographiquement et intimement.

Y.M.: Dans ma tête, le film se déroule à Charleroi. À la mer, on a tourné à Middelkerke. Mes grands-parents venaient de là. Je n'y ai jamais été, je n'y ai jamais vécu. Mais j'adore marcher dans les traces de quelque chose que je connaîtrais profondément… un petit peu. J'ai du mal à expliquer ça mais pour moi c'est important. Je suis allée à la rencontre de gens originaires d'un même village d'Italie, qui sont venus après la guerre et qui ont travaillé dans les mines… Cela ne se voit plus dans le film mais c'est en moi. J'adore que mon métier me permette cela. Les gens me fascinent. La vie me fascine.

Vous dites qu'enfant, vous aviez l'impression d'être spectatrice de la vie des autres et de ne pas vivre vous-même. C'est interpellant après-coup de réaliser des films où vous racontez la vie des autres, non ?

Y.M.: J'ai eu cette impression très forte pendant l'enfance. En première primaire, on devait d'abord écrire son journal de classe, puis confectionner des petites statuettes de plâtre. Je suis quelqu'un de très manuel. J'adore ça. Mais j'ai été tellement happée par la vision des autres qui faisaient les statuettes que la cloche a sonné et je n'avais toujours pas écrit mon journal de classe. Cela m'a rendue malheureuse. Je m'en rappelle comme si c'était hier.

***Henri* questionne la normalité et ses limites. Cela vous a déjà rebellée, cette norme sociale ?**

Y.M.: Rosette et Henri sont préoccupés par les mêmes choses : le sexe, la solitude… La même chanson de Petula revient dans leur vie. Mais finalement, Henri, qui est « normal », aime moins la vie qu'elle. C'est elle qui lui ouvre les yeux, qui lui rappelle qu'on peut être heureux. Il y a un parallèle entre l'envol des pigeons et leur départ à la mer. Un symbole de liberté et l'idée d'absolu liée au ciel. Ils partent pour mieux revenir.

Le regard que vous posez sur leur quotidien est sublimé. La poésie les élève…

Y.M.: J'aime la poésie quand elle apparaît au bord d'un chemin, pas quand elle est une espèce de recherche ou de fabrique. J'aime le côté brut, terre-à-terre, voire âpre. Mais ce qui sauve l'individu, c'est son rêve, son aspiration. Cela le transcende, le rend beau. Quand j'avais 15 ans, je lisais beaucoup de poésie.

Vous avez eu une période mystique également. Vous aimez ce qui vous dépasse ?

Y.M.: Ma période mystique date de mes 13 ans. J'en ai 60. C'est loin. Mais on garde toujours des choses. Je me suis fort rappelée cette période-là quand j'ai tourné *Séraphine*. On se sert de tout ce qu'on vit.

Dès votre premier spectacle, *Sale affaire*, vous avez affiché un goût prononcé pour le tragique conjugué au rire, la gravité flanquée d'absurde. Pourquoi cette dualité ?

Y.M.: À l'intérieur, je suis quelqu'un de tragique ; je ne peux pas m'empêcher de mettre dans mes films une certaine violence qui fait sourire. J'ai joué pas mal de rôles comiques dans des spectacles pour enfants et cela m'a surprise. Par la suite, je ne me voyais pas humoriste mais j'étais programmée dans des festivals de rire. Deschamps m'a très bien convenu avec son moyen d'expression très visuel et proche de moi. On parlait des >>>



« JE SUIS TROP DÉSÉQUILIBRÉE POUR ACCEPTER LA RÉGULARITÉ. »

>>> choses graves avec légèreté. J'adore ce qui fait rire mais je ne vais pas spécialement chercher ce qui fait rire.

Vous aimez les gens « chez qui on ne voit pas qu'ils font l'acteur »... Ce sont le corps et les silences éloquents qui comptent avant tout à vos yeux ?

Y.M.: Je ne fais pas de cinéma bavard. Le scénario de *Henri* ne l'était déjà pas et au montage, j'ai encore coupé les dialogues, privilégié les regards et les corps par rapport aux mots. Pour que restent la présence, l'expressivité naturelle, de la suspension. Au spectateur d'interpréter. Je dis souvent à mes acteurs de ne rien faire ; il se passe déjà quantité de choses quand on filme quelqu'un. Un jour, Deschamps m'a assise sur une chaise sur scène et m'a dit de rester là pendant le spectacle... La première fois qu'il m'a rencontrée, il a eu l'impression que je marchais comme une louve, que je portais la misère du monde sur le dos. Je comprends ça.

Vous dites qu'à chaque rôle, vous repartez de zéro... Pourquoi ce doute ?

Y.M.: J'aime bien le doute. La certitude, c'est terrible. Avec l'expérience, on connaît mieux les choses, on avance. Et en même temps, je me méfie du succès. Après *Quand la mer monte*, j'ai eu envie qu'on m'oublie. Je suis repartie dans ma bulle. Je me disais qu'on m'attendait au tournant. Le succès est écrasant. Je ne crache pas dans la soupe, je suis contente de cette notoriété, flattée et heureuse mais cela ne veut pas dire que cela me donne des certitudes sur ce qui suit. Je suis trop vieille pour que cela me chamboule, j'ai un entourage qui me remet bien les pendules à l'heure et je vis à la campagne, en dehors des mondanités. Cela me préserve et cela ne m'empêche pas de faire mon boulot.

Cette vie à la campagne normande depuis vingt ans vous équilibre ?

Y.M.: Oui, la vie à la campagne a ceci de particulier qu'elle vous relie aux saisons qui passent. Mais je suis une femme de luxe, donc j'aime aussi venir m'encanailler à Bruxelles. Un peu de tout. Vivre tout le temps à la campagne, cela ne me conviendrait pas. Je suis trop déséquilibrée pour accepter la régularité. Tout comme l'écriture d'un film est solitaire puis suivie par un intense travail de groupe. J'aime que ce soit une belle aventure humaine.

Le retour à la nature était aussi un élément clé du mouvement hippie que vous avez vécu intensément ?

Y.M.: Il y avait du bordel dans ma tête. Une envie de vivre à la campagne. J'ai choisi une voie marginale, fait mes enfants très jeune, débuté le théâtre sans faire d'école... Je ne conseillerais pas ce chemin à mes petits-enfants, ce n'est pas le plus aisé. Cela a été compliqué pour mes parents, un cas comme moi ! Je n'étais pas très équilibrée mais petit à petit, j'ai trouvé le moyen de m'affirmer. Nous étions naïfs et joyeux. J'ai vécu en communauté mais pas longtemps. J'ai l'impression d'encore réaliser aujourd'hui des rêves de mon adolescence. Par mon métier ou ma manière de vivre au vert. Cela ne m'a jamais quittée. Le potager, les plantes, ramasser les fleurs de sureau...

Le fait que vos enfants aient également emprunté la voie du cinéma, cela vous inspire quoi ?

Y.M.: Je trouve ça rigolo. La fille de ma fille parle de faire des études de cinéma à l'Insas. Sa mère Héloïse est script mais très proche de la réalisation. Elle m'a beaucoup aidée pour ce film. J'avais peur du travail avec la caméra, on a tout découpé à l'avance ensemble. Mon fils fait de la machinerie comme mon mari mais

REPÈRES

Yolande Moreau est née le 27 février 1953 à Bruxelles dans une famille de quatre filles, d'une mère flamande, femme au foyer, et d'un père wallon, négociant en bois. **Elle a grandi à Woluwe-Saint-Lambert** et a voulu devenir religieuse quand elle allait à l'école des Dames de Marie vers 13 ans. De l'élan mystique, elle passe à la rébellion hippie. **Elle quitte la maison familiale à 18 ans** et tombe enceinte l'année suivante. **Elle se sépare rapidement du père de ses deux enfants** et fait du théâtre jeune public à Bruxelles. **Elle écrit son premier spectacle**, un one-woman-show, dans des cafés : *Sale affaire, du sexe et du crime* (1981) couronné par le Grand prix au Festival du rire de Rochefort. **Elle débute au cinéma avec Agnès Varda** (*Sans toit ni loi*, 1985) et rejoint en 1989 la troupe de théâtre de Jérôme Deschamps et Macha Makeïeff (*Lapin Chasseur*… sur scène, Les Deschiens à la télévision). Après douze ans, **elle coréalise son premier film avec Gilles Porte**, *Quand la mer monte…* (2004), César de la meilleure première oeuvre de fiction et de la meilleure actrice, Prix Louis-Delluc du meilleur premier film. En 2008, elle est la *Séraphine* de Martine Provost, qui lui vaut à nouveau le César de la meilleure actrice. Pour Benoît Delépine et Gustave Kervern, elle joue dans *Louise Michel* (2009) et *Mammuth* (2010). L'année suivante, elle retrouve Martin Provost pour le rôle principal d'*Où va la nuit*. **Elle a reçu le Magritte de la meilleure actrice dans un second rôle** pour *Camille redouble* (2012). *Henri* est le premier film qu'elle réalise en solo et dans lequel elle ne joue qu'un petit rôle désopilant. **Elle a tourné en septembre dans** *Brèves de comptoir* de Jean-Michel Ribes.



il aimerait être comédien. Il a un petit rôle dans le film, où il est très juste. Quand ils étaient petits, ils disaient qu'ils ne feraient pas ce métier parce qu'on était trop souvent absents… Ils ont changé d'avis.

Vous restez donc proches de vos (petits-)enfants ?

Y.M.: On est proches et loin géographiquement, ce qui n'est pas toujours simple. Au début, je me disais : « Mais qu'est-ce que je fous là-bas ? » On ne se voit jamais pour boire un café, au quotidien. J'adore être grand-mère ; c'est plus reposant que d'être parent. Mes petits-enfants sont tous différents. J'aurais peut-être aimé être plus présente.

Votre regard sur la vie a-t-il été changé par la maladie ?

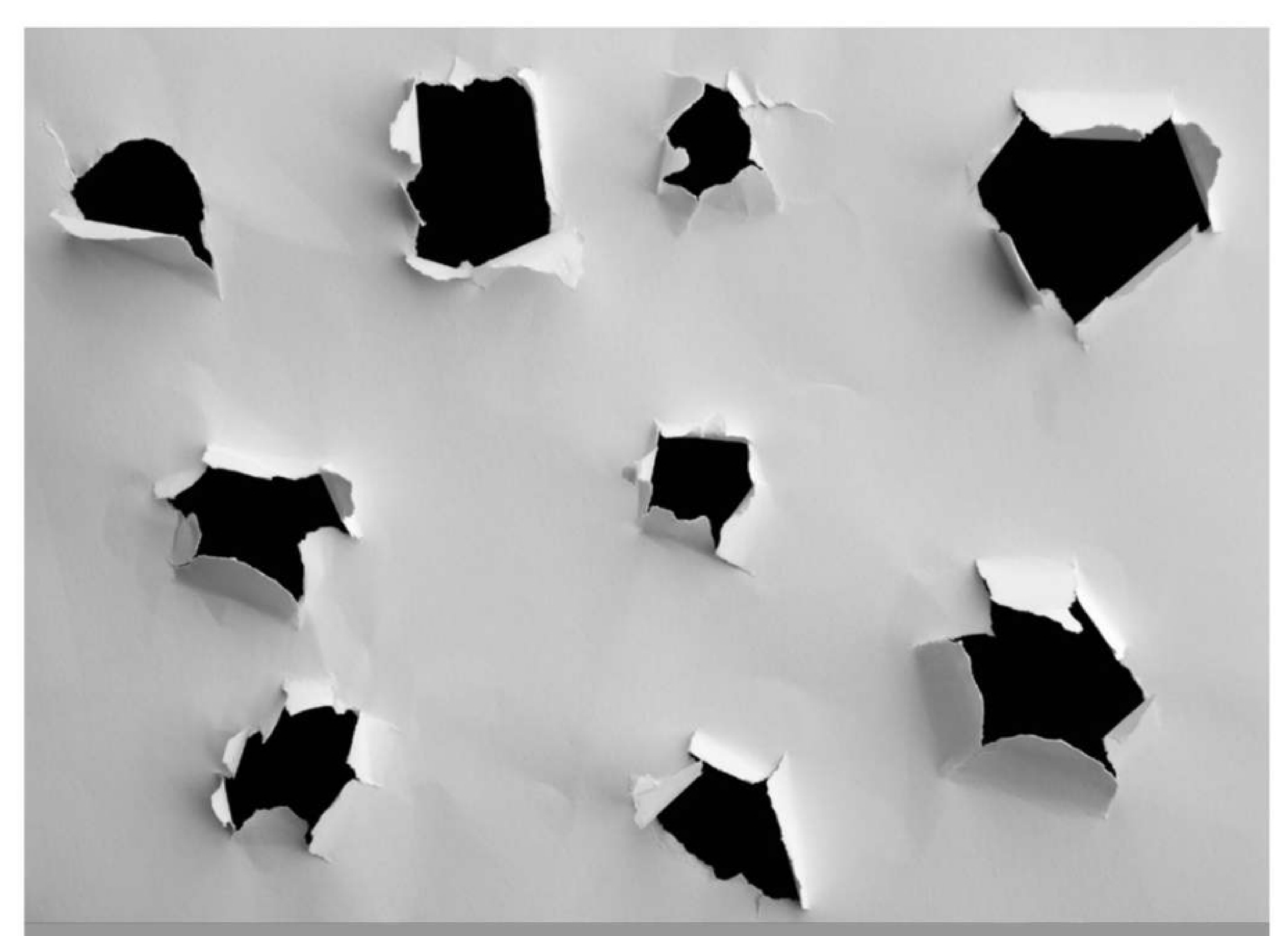
Y.M.: Il y a un avant et un après. J'ai eu peur de perdre une certaine insouciance et de ne pas avoir la force d'affronter. On préférerait s'en passer mais malgré tout, ce n'est pas inintéressant. J'ai écrit le film en partie pendant que j'étais malade. C'était ma carotte. On peut y trouver une vérité pour soi. C'est un peu personnel tout ça mais ce n'est pas mal d'en parler. Le cancer du sein se banalise chez la femme mais cela reste tabou, cela fait peur à tout le monde. La parole dédramatise. De plus en plus, on peut vivre avec. Et cela m'a beaucoup apporté. J'ai parfois envie de me rappeler les exercices que je faisais pour affronter les pensées mortifères…

« Apprivoiser » l'idée de la mort aide à vivre de manière plus consciente et intense par la suite ?

Y.M.: Un exercice qui aide à ne pas avoir peur, c'est de sentir qu'on fait partie de l'univers, de la nature, des arbres… Martin Provost m'a soutenue parce qu'il a fait beaucoup de recherche sur lui-même, de relaxation, pour trouver l'énergie de vivre au centre de la Terre. Il a été très proche de moi. L'autre jour, un copain m'a demandé si j'ai l'envie de vivre. Je me pose la question. Dans l'absolu, oui. Mais c'est plus complexe que ça. La peur m'ennuie beaucoup. Elle reste forte parce que je dois continuer à faire des examens régulièrement.


FREYWILLE
PASSIONATE
RUSSIA
FREYWILLE.COM | VIENNA
BRUSSEL • BRUXELLES
Louizaplein 6 Place Louise
+32 2 537 09 19
Grote Zavel 45 Place du Grand Sablon
+32 2 502 35 20

Coordonné par Christiane Thiry



SHUTTERSTOCK

Êtes-vous trypophobe ?

SIMILITUDES Si la vision de cette image provoque en vous migraine, démangeaisons, nausées, voire attaques de panique…vous êtes probablement trypophobe ! Comprenez : vous avez peur des trous. Dans une récente étude publiée dans la revue *Psychological Science*[1], des chercheurs anglais ont présenté à plusieurs centaines de participants une vidéo montrant divers types de trous plus ou moins repoussants. Contre toute attente, les chercheurs ont observé que 14,5% des participants souffraient de cette étrange phobie. Les chercheurs ont alors examiné toute une série d'images présumées provoquer cette peur et ont remarqué que de nombreux animaux extrêmement venimeux présentent des motifs visuels semblables à des trous. Selon les auteurs, les trypophobes agiraient inconsciemment pour leur survie face à des images ou objets à trous en raison de leur similitude visuelle avec ces animaux potentiellement dangereux. L'expression « être au bord du gouffre » prend maintenant tout son sens !

Valentine Vanootighem.

1. « Fear of Holes » de G. Cole et A. Wilkins dans Psychological Science, 2013

Valentine Vanootighem est chercheuse en psychologie à L'Université de Liège. Le thème de sa thèse est l'étude des faux souvenirs dans le cadre du témoignage oculaire chez l'enfant et l'adulte. Elle collabore au site www.psychopium.be.

Made in tradition



ÉQUITABLE Depuis sa création en 1996, l'organisation vietnamienne Craft Link veille à associer les minorités ethniques à son activité et à revaloriser le savoir-faire traditionnel et le travail à la main. Céramique, broderie, foulards, vaisselle en bambou, le choix est vaste pour des produits toujours uniques fabriqués selon des techniques ancestrales respectueuses de l'environnement. Grâce au commerce équitable, les artisans de Craft Link acquièrent une indépendance financière en participent à des projets de développement local, auxquels, dans un esprit de solidarité et d'entraide, ils affectent 10% du prix des produits vendus. De la céramique aux plats et bols en bambous en passant par des sacs et accessoires de mode textile, le large choix de la créativité de Craft Link se trouve dans les magasins du monde-Oxfam. Infos www.omdm.be. CHRISTIANE.THIRY.

Quand le monde empeste !

PERCEPTION Notre état émotionnel conditionnerait la façon dont nous percevons les odeurs ! C'est en tout cas ce que suggère une étude américaine publiée dans le *Journal of Neuroscience*[1]. Dans cette étude, les chercheurs se sont intéressés au lien entre odorat et émotion en examinant l'activité cérébrale des participants. Ces derniers ont tout d'abord été exposés à une série d'odeurs neutres. Après avoir induit du stress et de l'anxiété par le biais d'images ou de textes, les chercheurs ont remarqué que des odeurs jugées neutres au début de l'expérience étaient alors perçues comme très désagréables par les participants. Les auteurs ont également observé que les zones cérébrales impliquées dans la détection des odeurs et dans la formation des émotions s'activaient simultanément lorsque les participants étaient en état de stress. Je ressens donc je sens ? Et oui ! Selon les chercheurs, l'anxiété provoquerait une réorganisation des circuits cérébraux et modifierait la façon dont nous percevons les odeurs.



VALENTINE VANOOTIGHEM

1. « When the Sense of Smell Meets Emotion: Anxiety-State-Dependent Olfactory Processing and Neural Circuitry Adaptation » de E. Krusemark et coll. dans Journal of Neurosciences, 2013.

LE CHIFFRE

1 verre de vin

quotidiennement aurait un effet protecteur contre la dépression, révèle une étude espagnole publiée dans la revue *BMC Medicine*[1]. Tandis que l'abus d'alcool est généralement associé à des symptômes dépressifs, les auteurs de cette étude précisent que le risque de dépression serait réduit de 32% chez les petits consommateurs. Pour cause : l'action anti-oxydante du vin et le mode de vie spécifique à ce type de consommateurs. À consommer avec modération donc... V.V.

1. « Alcohol intake, wine consumption and the development of depression: the PREDIMED study » de A. Gea et coll. dans BMC Medicine, 2013.

Unique.
La preuve par deux.

NOUVEAU

Double Serum®
Traitement Complet
Anti-Âge Intensif

Deux sérums en un qui concentrent 20 extraits de plantes parmi les plus performants dans un soin complet et intensif.

Double Serum® agit sur tous les signes de l'âge : immédiatement le teint est éclatant, après 4 semaines, la peau est plus ferme, les rides réduites et les pores moins visibles*.

90% des femmes le trouvent plus efficace que leur sérum habituel**, découvrez pourquoi.

Clarins, N°1 Européen des soins de beauté haut de gamme***.

*Test de satisfaction – 197 femmes.
**Test de satisfaction – 126 femmes – 4 semaines.
***Source : NPD BeautyTrends, ventes totales des 4 pays : France, Italie, Espagne (péninsule) et Royaume-Uni, produits de soins vendus en parfumeries, marques prestige, ventes en valeurs 2012.

www.clarins.com



CLARINS

La personnalité des couche-tard

NARCISSISME, machiavélisme et psychopathie : une triade noire qui serait liée aux personnes qui se couchent tard, selon une surprenante étude australienne publiée dans la revue *Personality and Individual Differences*[1]. Peter Jonason et ses collègues ont recruté 263 étudiants afin de répondre à différents questionnaires. Ces participants ont été invités à marquer leur accord ou leur désaccord quant à une série de propositions évaluant le narcissisme (par exemple, « J'ai un talent inné pour influencer les gens »), le machiavélisme (par exemple, « C'est difficile d'aller de l'avant sans arrondir les angles ») et la psychopathie (par exemple, « Je pense que je pourrais battre un détecteur de mensonges »), avant de remplir un questionnaire sur leurs habitudes de sommeil. Les démons de minuit existeraient-ils vraiment ? Rassurons-nous, il existerait seulement une corrélation (et non une évidence) entre la propension à veiller tard dans la nuit et ces traits de personnalité. **V.V.**

1. « Creatures of the night: Chronotypes and the Dark Triad traits » de P. Jonason et coll. dans Personality and Individual Differences, 2013.



LE MOT

Paréidolie

Une tête d'Indien dans un rocher, une frimousse sur Mars… L'humain aime projeter son regard sur un nuage ou un paysage dans lequel il reconnaît un visage ou une forme connue. Cela s'appelle « la paréidolie » (du grec para, « à côté de », et eidôlon, diminutif d'eidos, « apparence, forme »). Depuis peu, un logiciel de recherche survole le monde sur Google Earth pour repérer tous les visages qui se cachent sur Terre[1]. Des images parfois étonnantes. P.S.T.

1. http://graphism.fr/tous-les-visages-de-google-earth-grce-une-paridolie/

LES ÉTUDES

- **À vos pinceaux !** Les artistes seraient mieux protégés contre les démences (St. Michael's Hospital, Canada).
- **SMS** Les personnes qui envoient et reçoivent quotidiennement de nombreux messages seraient enclines à plus de stress et à des troubles du sommeil (Université Washington and Lee, Etats-Unis).
- **Plus grand, plus intelligent ?** Les personnes de grande taille auraient tendance à être un peu plus intelligentes (Université du Colorado, Etats-Unis).

SHUTTERSTOCK



DÉCRYPTAGE

« Le vêtement est à la frontière du conscient et de l'inconscient » Marie-Aude Baronian

PAR NICOLAS BOGAERTS

D'après la philosophe Marie-Aude Baronian, il serait dommage de réduire la mode à l'éphémère et aux tendances jetables. Son observation du vêtement dépasse les questions économiques liées à son industrie et le pose en objet philosophique propre à questionner l'art, l'image, nos représentations et notre propre histoire.

Qu'est-ce qui, d'après vous, fait de la mode un objet philosophique ?

Plusieurs philosophes l'ont abordée ou étudiée pour évoquer ou illustrer des concepts philosophiques divers : Platon, Rousseau, Lipovetsky ou Baudrillard. Mais lorsqu'on s'y intéresse vraiment en tant qu'objet, il y a des questions qui relèvent du champ philosophique : l'identité, le corps, l'image, l'apparence, l'histoire, l'héritage, la temporalité, le modernisme et le post-modernisme, le Beau, l'altérité... mais aussi l'éthique et la morale qui engagent certains secteurs de la production et de la consommation.

Il y a un rapport intime, une identification dans le vêtement ?

C'est un véhicule de l'image de soi. Par ailleurs, pourquoi garde-t-on sa robe de mariée, les premiers vêtements de l'enfant ? Pourquoi certaines textures ont quelque chose de la madeleine de Proust ? En bouleversant les clichés de la mode, on peut essayer de comprendre sa raison d'être et pourquoi elle nous pousse à nous distancer ou à nous mêler à la masse, à nous différencier ou à appartenir à une communauté.

Suivre ou non la mode, est-ce vraiment un choix ?

Cet acte libre ne l'est pas véritablement : nous sommes tous influencés consciemment ou inconsciemment par des signes socioculturels. La fin du règne des corsets est le résultat d'une évolution sociologique. Le vêtement est un signifiant culturel. En fonction de son origine, sa fabrication, sa couleur, on peut le percevoir et nous percevoir de telle ou telle façon. Le vêtement est à la frontière du conscient et de l'inconscient, du visible et de l'invisible, du signifié et du signifiant. Une femme - ou un homme d'ailleurs - porte des vêtements en fonction de l'image qu'elle a d'elle-même ou que la société porte sur elle.

Si la mode est un objet culturel, elle est un véhicule de la mémoire. Même si elle est éphémère, elle s'inscrit dans une continuité, un récit ?

À travers les tendances, les collections, les défilés qui passent, le vêtement a malgré tout une valeur mémorielle très forte. C'est un indice historique et, au niveau individuel, un indice de mémoire tout comme peut l'être une odeur, ou le goût d'une madeleine. Le vêtement fait partie de notre mémoire collective et personnelle : la première robe de Martin Margiela a une valeur dans l'histoire de la mode belge, comme la robe de notre grand-mère a de l'importance dans notre mémoire individuelle. J'aime la figure du tissage : qu'il s'agisse du tissu du vêtement ou du tissage de liens, de filiations, de mémoire, tous relient ensemble des fragments.



MARIE-AUDE BARONIAN enseigne la théorie filmique, la philosophie de l'image et la culture visuelle à l'Université d'Amsterdam. Elle écrit de nombreux textes sur le cinéma, les arts plastiques et le rapport entre esthétique et éthique. Elle poursuit son cycle de conférences aux Mardi de la philo : « Penser la mode ou l'envers de l'éphémère » le 19/11 et les 03 et 17 décembre 2013. www.lesmardisdelaphilo.be

***Cinéma et mémoire. Sur Atom Egoyan*, Académie de Belgique, 2013.**
***La caméra à la nuque. Penser l'image filmique avec Emmanuel Levinas*, Peter Lang, parution en 2014.**

EXPOSITION

Birth Day

Cette exposition de photographies montre les plus belles images réalisées par Lieve Blancquaert à travers le monde sur le moment magique de la naissance. « La manière dont un enfant vient au monde est le miroir de la société, et l'endroit où notre berceau est planté définit en grande part notre avenir. Cela m'a toujours fascinée et c'est pourquoi j'ai sillonné le monde et demandé aux mères et aux pères en devenir pourquoi ils veulent des enfants. D'Israël à la Sibérie et de Shanghai à Rio de Janeiro. Je me suis efforcée d'oublier mes propres préjugés et avant tout, de comprendre. » Toutes les images sont rendues sur grand format. Ce ne sont pas les lieux en soi, mais les thèmes récurrents, comme les maternités, la famille, les rituels, etc. qui constituent le fil rouge de l'agencement des images.

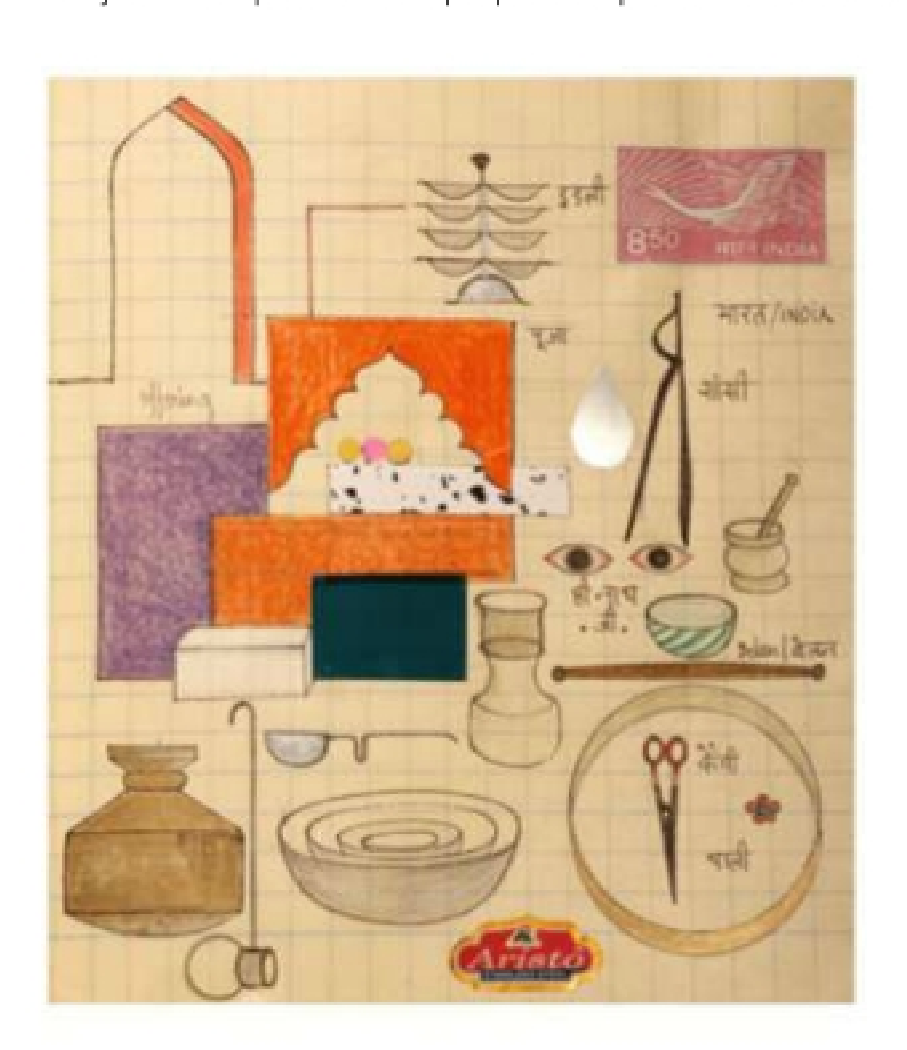
CHRISTIANE THIRY

Jusqu'au 5 janvier 2014 à L'Espace Culturel ING, 6 Place Royale à Bruxelles. Ouverte tous les jours de 10 à 18 heures (le mercredi à 21 heures) Fermé les 25 et 26 décembre et le 1er janvier. Infos : www.birth-day.be



LIVING

ÉLOGE DU QUOTIDIEN Dans le cadre d'Europalia 2013, Grand-Hornu Images explore les objets du quotidien de l'Inde à travers le regard de Doshi Levien. Fondé en 2000, ce bureau basé à Londres se compose de deux personnalités complémentaires. D'origine écossaise et diplômé du Royal College of Art, Jonathan Levien apporte au tandem la rigueur, la précision et la ténacité d'un designer industriel. Née à Bombay et également diplômée du RCA, Nipa Doshi explore le lien entre artisanat, design et identité culturelle. Dans les rues d'Ahmedabad, où elle étudie au National Institute of design, elle découvre les savoir-faire locaux, notamment en textile, ainsi que ces objets du quotidien qui participent à l'identité culturelle d'un pays. Grand-Hornu leur a proposé de se pencher sur une sélection d'objets prélevés dans les foyers, bazars et autres boutiques foisonnant sur l'ensemble du territoire indien. Par leur regard sur la sélection et leur mise en perspective à travers un concept scénographique personnel, Doshi Levien révèlent ces objets sous un jour nouveau. C.T.



Jusqu'au 16 février au Grand Hornu, 82, rue Sainte Louise, 7301 – Hornu. Infos : www.grand-hornu-images.be

Image sonores

MUSIQUE Le Centre Henri Pousseur présente la quinzième édition de son festival *Images sonores*. À l'occasion de ses 15 ans, le festival s'installera dans le tout fraichement rénové Théâtre de Liège ! Rendez-vous automnal des curieux et découvreurs, les *Images Sonores* ont ancré la musique mixte dans la vie musicale contemporaine belge et liégeoise. Cette année encore, le festival présente en trois soirées un état des lieux de la musique d'aujourd'hui où l'instrument acoustique est associé aux sons électroniques et à la transformation en direct du signal sonore. Cette édition anniversaire sera aussi l'occasion d'aborder autrement sa programmation: chaque soirée débutera par une présentation/interview des interprètes et des compositeurs présents animée par Cédric Hustinx (label Cypres Records). Les *Images Sonores* allieront, cette année encore, tradition mais aussi nouveauté : le festival fait ainsi peau neuve avec un nouveau lieu, une nouvelle approche ainsi qu'une nouvelle image ! C.T.

Du 21 au 23 novembre au Théâtre de Liège, Place du Vingt Aout 16, 4000 Liège. Infos : www.memm.be

LE COUP DE CŒUR

Princesse Bari de Hwang Sok-yong

Bari, jeune Nord-Coréenne, avance sur le chemin de la vie, confiante malgré les drames qu'elle traverse. Courageuse, elle ne renonce pas, car elle est accompagnée d'esprits bienveillants… **Pour cette superbe héroïne d'un des grands romanciers asiatiques contemporains, rien de plus naturel que le surnaturel.** Lorsqu'elle naît, elle est la septième fille d'un couple qui ne sait que faire de cet « objet inutile ». Sa mère tente de l'enterrer sitôt après l'accouchement – elle sera sauvée par le chien de la famille – et son père refuse de lui donner un prénom. Ce sera sa grand-mère, voyante, qui la nommera Bari, « l'abandonnée », princesse de légende dans la mythologie coréenne. Bari a 12 ans quand elles se retrouvent à trois – avec une de ses sœurs et leur grand-mère – livrées à elles-mêmes dans un pays ravagé par la misère après la mort de Kim Il-sung (au milieu des années 1990). Bientôt seule, affamée, la jeune fille parvient à se réfugier en Chine, puis s'exile à Londres après avoir appris le métier de masseuse. Tout au long de ses errances, l'esprit de sa grand-mère et ses propres dons de chaman, révélés dès l'enfance, lui permettent de surmonter les épreuves. Car Bari ne voit pas seulement les esprits des morts, elle devine aussi les âmes des personnes qu'elle masse et les soulage de leurs maux en leur livrant des messages de l'au-delà.
Hwang Sok-yong porte ce texte âpre et poétique vers une spiritualité du quotidien. Il parvient à rendre le surnaturel « normal » : **l'histoire de Bari pourrait être celle de milliers de clandestins arrivant chaque jour en Occident, habités de rêves et d'espoir d'une vie meilleure.** La jeune femme est animée par son refus de se laisser broyer, stopper dans son élan vital. Ce beau livre qui mêle le corps et l'esprit ouvre la porte sur l'art secret du massage et des médecines traditionnelles asiatiques. Un univers trop peu connu des Occidentaux rationnels que nous sommes. CHRISTINE SALLÈS

Éditions Philippe Picquier, 254 p., 19 €.



Né en 1943, Hwang Sok-yong est un écrivain sud-coréen très engagé. Il a souvent été emprisonné pour son militantisme en faveur de la réconciliation des deux Corées. Il est l'auteur, chez Zulma, de plusieurs romans, dont *Le Vieux Jardin* (2010), *Shim Chong, fille vendue* (2010) ou *Les Terres étrangères* (2004).

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, PAIK DAHUIM/ÉDITIONS PHILIPPE PICQUIER

Abonnez-vous à Psychologies Magazine

et recevez votre sérum Vichy au choix !



+



1 an d'abonnement

(11 n° - valeur 49,50€)

Vichy Serum

au choix

(Aqualia Serum = 24,00€
Liftactiv Serum = 33,80€
Idealia Serum = 37,95€*)

= €37**



Rendez-vous sur **www.viapress.be/vichyfr** ou contactez **Partner Press**
Tél.: 02 556 41 40 I partnerpress@ampnet.be

**Prix public conseillé*
***Offre exclusive valable uniquement en Belgique jusqu'au 6-12-2013 et jusqu'à épuisement du stock. Vous avez le choix entre 3 sérums en fonction de votre type de peau ou de votre préférence!*

L'EXTRAIT

« Un truc pour t'immerger au milieu des autres, avec des ondes de tendresse qui circulent [...]. C'est à toi de lancer le mouvement. T'as intérêt à aimer d'abord, si tu veux être aimé. C'est le camarade d'Assise qui m'a filé le tuyau. »



Simple comme une conversation entre potes, ce petit roman raconte une histoire d'amour à trois, contrariée et contrariante : le narrateur, une jeune femme et Dieu. Rien que de l'essentiel. **C.S.**

Jardinière du Seigneur **d'Yves Lériadec, Anne Carrière, 130 p., 13,50 €.**

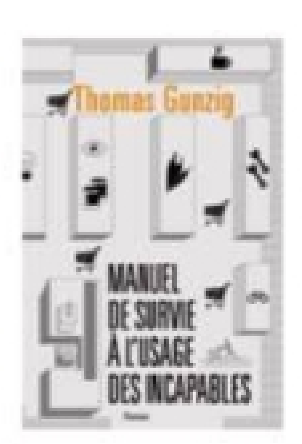
L'Autre Côté des docks
d'Ivy Pochoda

SUSPENSE Quartier des docks de Brooklyn, Visitation Street, avec son mélange de communautés. Un coin pas facile... Bien sûr, le drame éclate. La romancière attaque le récit de la virée tragique en canot pneumatique de deux adolescentes, June et Val, comme on monte sur un ring, sans reprendre son souffle. Alors, forcément, nous voilà haletant de bout en bout. Chaque acte provoque des conséquences inattendues et, de rebonds en surprises, l'auteure américaine tisse sa toile, dans laquelle le lecteur vient se prendre. Diabolique, maline, poétique, Ivy Pochoda a tout d'une grande dame du polar. **C.S.**

Liana Levi, 352 p., 22 €.











Manuel de survie à l'usage des incapables
de Thomas Gunzig

HUMOUR NOIR Jean-Jean, pâle employé de sécurité d'une grande surface, doit s'arranger pour faire licencier une caissière jugée inefficace par les DRH. Histoire banale d'aujourd'hui. Si ce n'est qu'en présentant une petite lâcheté comme le début d'un engrenage qui broie tout sur son passage, Thomas Gunzig invente une fable redoutable et clairvoyante, sans manichéisme ni posture morale. Il appuie là où ça fait mal : capitalisme revanchard et management déshumanisé dans une banlieue qui n'est qu'un lieu de vie faute de mieux. Le quatrième roman de Thomas Gunzig, thriller érudit et satire sociale, porte la marque d'un écrivain qui sait lire son époque et surtout l'écrire. **N.B.**

Au Diable Vauvert, 407 p., 18 €.

La Liste de Freud de Goce Smilevski

MYSTÈRE En 1938, lorsque Sigmund Freud a enfin la possibilité de faire attribuer des visas à vingt de ses proches pour échapper aux persécutions nazies, il choisit son médecin et la famille de celui-ci, ses servantes, son chien... Mais n'inscrit pas quatre de ses sœurs sur la liste. Elles mourront à Auschwitz. C'est par la voix d'Adolfina Freud, la sœur cadette bien-aimée, que le romancier macédonien Goce Smilevski porte un éclairage singulier sur ce pan mal connu de la vie du père de la psychanalyse. S'interrogeant sur sa misogynie ou sur la place des femmes dans sa famille, l'auteur tente de revenir à la genèse d'un comportement aussi énigmatique que dérangeant. **C.S.**

Belfond, 290 p., 20,50 €.

La Main de Joseph Castorp
de João Ricardo Pedro

DESTIN Quand mémoires familiale et historique se mêlent, comment distinguer l'essentiel de l'accessoire ? C'est l'une des questions de ce premier roman fascinant qui intéressera les adeptes de la psychogénéalogie comme les amateurs de belle littérature. Le romancier met en scène un vieux médecin, Augusto Mendes, son fils Antonio et Duarte, le petit-fils et pianiste prodige qui décide un jour d'arrêter la musique. Pourquoi cette décision brutale ? La réponse est à trouver du côté des secrets et des non-dits. Avec une plume aussi élégante qu'efficace, l'auteur déroule son récit au milieu de la guerre coloniale entre le Portugal et l'Angola, et de la révolution des œillets. Impossible à lâcher. **C.S.**

Viviane Hamy, 230 p., 19 €.

Le loup est revenu
d'Anne Vallaeys

ÉCOLOGIE Naguère, le loup était « le » monstre, bête du diable emportant brebis et enfants. Pourchassé, il fut éradiqué. Le XXe siècle advenu, pollué et menacé, les Occidentaux en vinrent à fantasmer une nature idéale et vertueuse, assassinée par ses enfants. Le loup fut présenté comme une victime. Anne Vallaeys a mené l'enquête dans les Alpes du Sud. Éleveurs et bergers demandent si la réintroduction du loup doit se faire au prix de leur survie. L'auteure démonte les stéréotypes : oui, le loup est un prédateur qui fait son métier de loup ; oui, la nature est brutale ; et oui, jouer le loup contre les humains ne revient qu'à créer de nouveaux mythes, tout aussi falsificateurs. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Fayard, 300 p., 19 €.

Une mémoire pour la vie
d'Alain Sotto et Varinia Oberto

SCIENCES Notre mémoire d'humain est « une grande pensée plutôt qu'une grande machine ». Autobiographique, elle voyage dans le temps, contrairement à la mémoire des animaux, même ceux qui disposent d'une conscience étendue. Nos premiers souvenirs guident nos habitudes, et nous réaménageons tous les autres en fonction du moment présent et des émotions qui leur sont liées. Les auteurs décrivent, avec un vrai talent de conteurs, ces mécanismes toujours en mouvement, soulignant le rôle des images mentales tant dans l'apprentissage que pour accéder à nos stocks de données. Un livre que l'on n'oublie pas ! M.-F.V.

Ixelles Éditions, 288 p., 17,90 €.









QUESTIONS À…

BRUNO CHARDY/ÉDITIONS FAYARD

MATTHIEU MÉGEVAND, PHILOSOPHE ET ÉCRIVAIN

« Au-delà des mots reste l'espérance »

Le 13 mars 2012, à Sierre, en Suisse, un autocar belge se renverse. Vingt-deux enfants périssent dans cet accident demeuré inexpliqué. C'est la sidération. Comment continuer à penser quand les mots ne suffisent plus ? Comment avancer quand l'irrationnel est plus fort que tout ? Le philosophe Matthieu Mégevand tente de comprendre.

Qu'est-ce qui vous a poussé à mener ce projet ?

Face à cette tragédie, les mêmes mots – horrible, affreux, douleur, compassion… – revenaient sans cesse et montraient leurs limites. Je me suis demandé si la littérature n'avait pas quelque chose à dire de plus, si elle ne pouvait pas s'emparer de cette problématique a priori insoluble.

Mais on ne peut pas mettre de mots sur l'indicible…

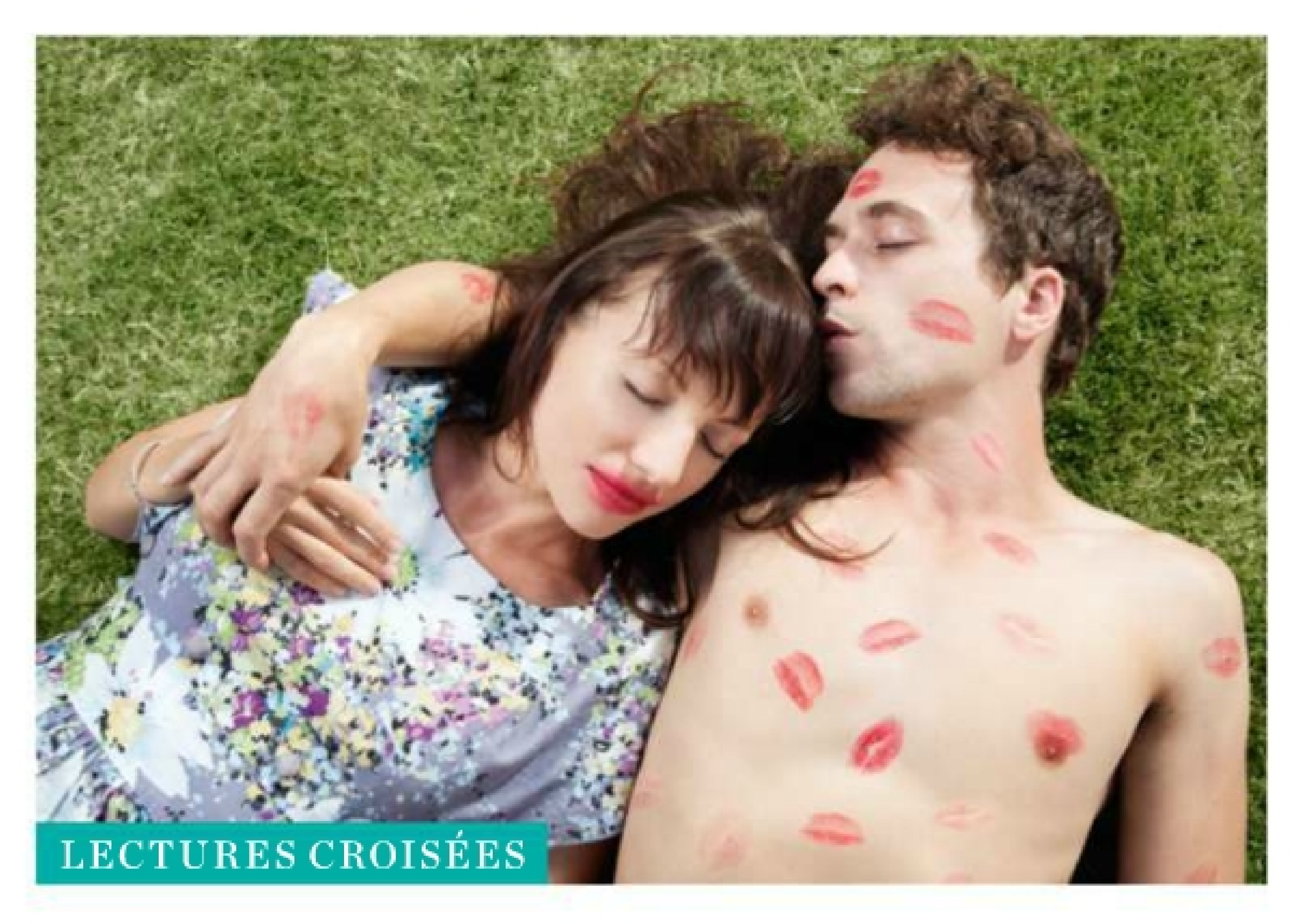
Les mots ne peuvent pas abdiquer aussi rapidement, ils doivent livrer bataille pour tenter de proposer des pistes et dépasser l'ineffable que constitue la mort. Ici, le narrateur se tourne vers la philosophie, la théologie, mais également vers la poésie, la musique, le cinéma, pour se nourrir de substances, de matériaux qui l'aideraient à combattre l'absurdité. Évidemment, dans ce genre de quête, il n'y a jamais de réponse définitive ou absolue.

Qu'apprend le narrateur au final ?

L'expérience de la mortalité. Elle constitue l'unique point commun et la seule certitude que nous partageons tous. Elle est sans doute l'essence même de notre existence. Mais, au-delà des mots, après les mots reste la grâce. Et l'espérance.

Propos recueillis par ELSA GODART

***Ce qu'il reste des mots* de Matthieu Mégevand, Fayard, 208 p., 17 €.**



LECTURES CROISÉES

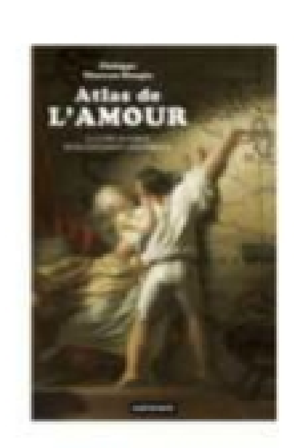
Soif d'amour

L'amour reste notre grande affaire. Livres, magazines, émissions de télé ne cessent de nous abreuver de recommandations, de réflexions, de découvertes au sujet de l'universelle passion… Et nous n'en avons jamais assez. À cela une raison simple : l'amour est au fondement de notre humanité. Il nous exalte comme il nous torture, nous élève autant qu'il nous anéantit, nous rend vivants autant qu'il nous mortifie. Pour parvenir à survivre dans les eaux troubles des vibrations de nos cœurs, voici trois ouvrages formidables. L'*Atlas de l'amour* de Philippe Thureau-Dangin se dévore avec les yeux comme une gourmandise. Cet ouvrage répertorie tous les registres amoureux et nous permet de distinguer le désir de la passion ou la tendresse de la sexualité, tout en nous offrant de riches illustrations qui viennent nourrir nos fantasmes. Dans la cartographie de Thureau-Dangin figure aussi la douleur du chagrin d'amour, que le psychopédagogue Bruno Humbeeck décortique de l'enfance à l'âge adulte dans *Un chagrin d'amour peut nous aider à grandir*. Il soutient la thèse que cette souffrance particulière peut nous amener sur le chemin de la maturité amoureuse.
Mais l'idéal, c'est de *Rester amoureux* ! La psychothérapeute Isabelle Tilmant nous offre d'innombrables pistes théoriques et pratiques pour que, comme dans les contes de fées, amour rime (enfin) avec toujours… **E.G.**

Atlas de l'amour **de Philippe Thureau-Dangin, Autrement, 130 p., 25 €.**

Un chagrin d'amour peut aider à grandir **de Bruno Humbeeck, Odile Jacob, 240 p., 21,90 €.**

Rester amoureux **d'Isabelle Tilmant, Robert Laffont, 300 p., 21 €.**











Lettre ouverte au déprimé
de Pascal-Henri Keller

PSYCHIATRIE Écoute-t-on votre mal-être singulier ou bien vous a-t-on rapidement traité par antidépresseurs ? Savez-vous que le risque suicidaire lié à la prise de certains psychotropes n'apparaît pas dans la notice destinée au patient ? Pas plus que les expérimentations animales qui concluent à leur efficacité. L'auteur de cet essai très argumenté, professeur de psychologie clinique et psychanalyste, donne le choix d'aller mieux par d'autres moyens que des médicaments. À lire avant d'avaler (ou de prescrire) n'importe quoi. **MARIE-FRANCE VIGOR**

Dunod, 160 p., 9,80 €.

Signalons aussi *Sommes-nous tous des malades mentaux ?* d'Allen Frances, Odile Jacob, 432 p., 24,90 €.

La Mélodie du tic-tac
de Pierre Cassou-Noguès

PHILOSOPHIE Comme nous craignons de perdre notre précieux temps, toujours trop pressés que nous sommes ! Pourtant, il est bon de flâner, procrastiner, dormir… De s'alléger du fardeau de nos montres. L'éloge du « temps perdu, du temps volé, du temps que l'on tue, de l'inactivité », voilà ce que nous offre le philosophe Pierre Cassou-Noguès. Pourtant, sous ses airs aériens, l'auteur rappelle très sérieusement que « l'inactivité est au fondement même de la philosophie ». **E.G.**

Flammarion, 304 p., 18 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.122

Quand Guillaume Gallienne incarne son modèle, sa maman.

TROIS RAISONS DE VOIR

Les garçons et Guillaume, à table !

de Guillaume Gallienne

1. Pour Guillaume Gallienne mineur. Entendons-nous bien. Il ne faut pas prendre mineur dans le sens *Germinal*, car on en est très loin, le récit se situe en pleine haute bourgeoisie. Mineur, c'est ici l'enfant, l'adolescent sous la responsabilité de ses parents. Guillaume est le quatrième garçon de la maison. Pour faire plaisir à maman, pour se distinguer de ses frères, il s'imagine en fille. Personne n'est d'accord mais tout le monde a intégré l'idée, d'où l'expression rituelle, répétée matin, midi et soir à l'heure des repas : *Les garçons et Guillaume à table.*
2. Pour Guillaume Gallienne acteur. Cette oediperie carabinée aurait pu mal tourner. S'obstinant à passer pour une fille, puis un homosexuel afin de «correspondre» à son image efféminée; il ne peut traverser une cour de récré sans se faire traiter de tapette, risque d'être noyé par un frère agacé, s'accroche à Sissi (l'impératrice) et à sa maman comme modèles déposés. Il y a de quoi user un divan, mais son aptitude à positiver va lui permettre de s'en sortir. Ce parcours a stimulé son sens de l'observation, a développé son goût pour le travestissement, a nourri sa faculté d'incarner des dizaines de personnages. Bref, c'est comme cela qu'il a trouvé sa voie: celle d'un acteur. Et au top, à la Comédie française!
3. Pour Guillaume Gallienne auteur. *Les Garçons et Guillaume à table!* était une pièce de théâtre où, seul en scène, il interprétait tous les personnages. Le succès lui a permis d'adapter en film, l'histoire de son « coming in ». Un drame drame crapoteux, hystérique et cruel? Non une comédie. Originale tant sa capacité d'autodérision est spectaculaire. Freudienne, il faut le voir jouer sa mère. Troublante, on se demande parfois si on a raison de rire. Complexe car c'est également l'histoire d'une vocation, d'une famille, d'un malentendu, d'un garçon sauvé par la psychanalyse et des personnalités hautes en couleur.

OSCAR DENIS

En salles le 20 novembre.



Guillaume Gallienne
Par où commencer? Par son émission littéraire sur France Inter? Par *Les bonus de Guillaume* sur Canal +? Par son statut de 513ème sociétaire à la Comédie Française? Par ses nombreuses apparitions au cinéma, dont Jolitorax dans le dernier *Astérix au service de sa majesté* ? Ou par son premier film en tant qu'auteur, réalisateur, interprète.

PORTRAIT

Un Polanski très excitant

L*a Vénus à la fourrure*, l'ouvrage de Léopold von Sacher-Masoch - celui qui donna son nom au masochisme – adapté au cinéma par Polanski avec sa femme Emmanuelle Seigner dans le rôle-titre; voila ce qu'on appelle un projet très excitant. Toutefois, le spectateur lambda n'est pas forcément excité par la même chose que le cinéaste. «Un jour, je ferai un film où il n'y aura que deux acteurs ! C'est un vrai défi. J'ai besoin d'un challenge qui me stimule, d'une difficulté à surmonter; sinon, je m'ennuie. La contrainte d'être dans un lieu unique avec seulement deux personnages sans jamais ennuyer le spectateur, sans que ça ressemble à du théâtre filmé, c'était une gageure intéressante à relever ».

Un metteur en scène (Mathieu Amalric, en double troublant de Polanski) vient de terminer ses auditions quand déboule, hors délais, une actrice de troisième zone, trempée et gouailleuse. Comme il ne parvient pas s'en débarrasser, il la laisse monter sur scène et empoigner le texte. Il se produit alors quelque chose de magique: on la voit rentrer et sortir du personnage, passer de la brute de décoffrage à la comédienne subtile. Par ailleurs, on a le sentiment d'assister à une représentation de la pièce et simultanément à une explication de textes, une confrontation même, actrice et metteur en scène ayant des interprétations



opposées. Et que pense Polanski des sado-masochistes? « C'est un peu comme pour les punks ou les gothiques, certains le sont plus pour faire partie d'un groupe, que pour le plaisir qu'ils ont à se trouer la joue ou à porter des vêtements inconfortables. Il y a dans le sado-masochisme quelque chose qui n'est pas très éloigné du théâtre : on est le metteur en scène de ses propres fantasmes, on joue un rôle, on fait jouer un rôle à l'autre... cela participe d'ailleurs à ce jeu de miroirs à l'infini auquel s'amuse le film, à cette mise en abîme où les rapports de domination et de soumission, où le théâtre et la « vraie vie », où les acteurs et les personnages, où la réalité et l'imaginaire se répondent, s'inversent, se confondent... » Que du plaisir! **O.D.**

***La Vénus à la fourrure* sort le 13 novembre.**

Inside Llewyn Davis de Joel et Ethan Coen



Llewyn Davis est un chanteur folk comme il en poussait, fin des années 50. Il est franchement pas mal, il y croit, il s'accroche et il s'incruste aussi. C'est pas facile, toutes les nuits, de trouver un divan pour pioncer. Surtout quand on a le don de se fâcher avec tout le monde. Mais faudrait pas confondre les Coen et Aznavour, la bohème et Greenwich Village avant l'arrivée de Dylan et de Joan Baez. En attendant que cela blowin' in the wind, la foi de Llewyn Davis vacille: doit-il persévérer avec sa guitare ou reprendre du service dans la marine marchande? Les Coen, eux, s'amusent à lui mettre un chat dans les pattes et sur son chemin, un tas de personnages avec des tronches qui en disent plus long que leur dialogue. Après la country de *O'Brother Where Art Thou?*, voilà le folk des Coen, irrésistiblement savoureux. Et leur Llewyn Davis, Oscar Isaac, est une mémorable découverte. **O.D.**

***Inside Llewyn Davis*, en salles depuis le 6 novembre.**

DVD

Hannah Arendt

Début des années 60, Hannah Arendt, philosophe juive allemande ayant fui les camps pour s'établir aux USA, assiste au procès d'Eichmann, criminel nazi en charge de la logistique de la solution finale. Cette expérience lui inspire une théorie, celle de la « Banalité du mal » qui va provoquer un énorme scandale. Eichmann à ses yeux n'est pas un monstre mais un fonctionnaire ordinaire dont la ligne de défense est «J'ai exécuté les ordres». Et de faire apparaître une corrélation entre l'ampleur du massacre perpétré par le IIIème Reich et la capacité du régime nazi à créer les conditions qui empêchent les gens de penser. La cinéaste Magarethe von Trotta brosse le portrait et expose lumineusement la pensée de cette brillante intellectuelle incarnée par Barbara Sukowa. O.D.



LA PHRASE QUI GUIDE

Antoine Wielemans des Girls in Hawaii

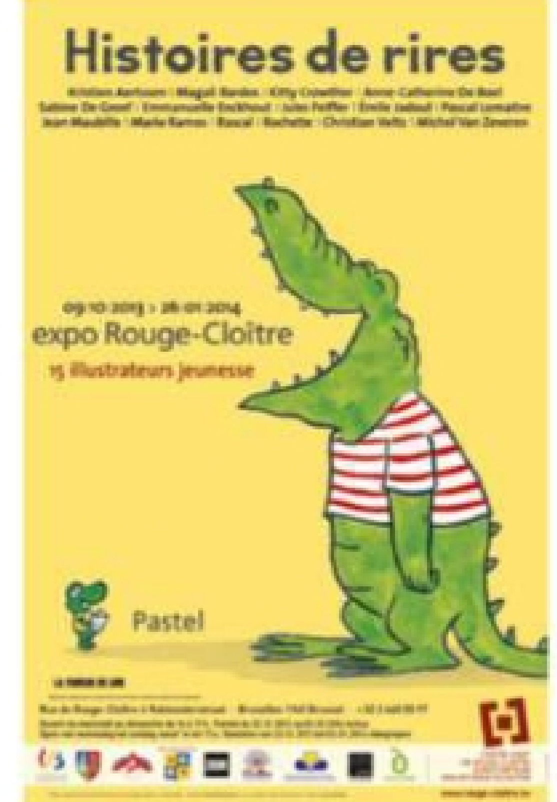
"There is happiness to tell a life of sadness..."



«C'est une phrase que j'ai lue il y a quelques années dans une interview d'un écrivain. Elle était en français : 'Il y a du bonheur à raconter une vie de malheur'. Je l'avais traduite parce que j'avais envie d'en faire le titre d'un morceau, mais je n'y suis pas - encore - parvenu. Je l'ai notée dans mes ordinateurs et même sur un mur chez moi, à un moment. Cette phrase m'a touché d'un point de vue littéraire par son ambiguïté concernant le bonheur et le malheur. Elle m'a touché aussi à titre personnel : à l'origine de notre musique, il y a un mal-être adolescent. La timidité, la frustration, la douleur, l'angoisse nous faisaient empoigner notre guitare après l'école et nous donnaient des envies, des idées, des énergies... Cette phrase a eu à nouveau beaucoup de sens pour moi depuis le décès de mon petit frère, qui était batteur du groupe, il y a 4 ans. Cela ne signifie pas que la musique puisse compenser quoi que ce soit. Mais dans ce malheur qu'on vit, il y a - grâce à la musique - la possibilité d'en faire quelque chose. Dans l'immédiat, on subit les événements. Un an ou deux après, quand on a digéré un peu plus l'épreuve, on va puiser dans ce vécu - on connaît le chemin - pour aller rechercher une émotion forte. Cela nous met parfois dans un drôle d'état, comme aller reflirter avec une déprime passée ou un sentiment très angoissant. La musique me permet d'exprimer cela. De transformer la mélancolie, les émotions désagréables en lumière, en espoir. Un cadeau précieux. C'est en me rendant compte de cela que j'ai à nouveau aimé faire de la musique et que notre troisième album est né. » **Par Isabelle Blandiaux**

Girls in Hawaii est un groupe belge composé d'Antoine Wielemans, de Lionel Vancauwenberge, François Gustin et Boris Gronemberger. Après la sortie de leur 3e et très recommandable album *Everest* (PiaS), ils ont entamé fin octobre une vaste tournée européenne qui fera escale en Belgique : 21/11 au Cirque Royal (complet), 22/11 à l'Ancienne Belgique (complet), 30/1 au Théâtre de Namur (complet), 1/2 au Trix à Anvers, 5/2 au Manège à Mons (complet), 12/2 au Vooruit à Gand, 20/2 au Depot à Leuven, 21/2 à la Caserne Fonck (Ardentes Club) à Liège, 22/2 à l'Eden à Charleroi (complet). www.girlsinhawaii.be

SIMON VANRIE



À LA UNE – PASTEL : 25 ANS DE RIRES

Pastel, la « griffe » éditoriale belge de l'École des Loisirs et qui édite Jeanne Ashbé, Kitty Crowther et Émile Jadoul, entre autres, souffle ses 25 bougies. Pour fêter l'événement, elle nous fait un double cadeau : un catalogue et une exposition, « Histoires de rires », riches de quinze histoires déclinant le rire dans toutes ses gammes : grosse blague, humour décalé, humour pince-sans-rire, rire absurde ou cruel, jeux de mots, comique de situation… Parce que rire fait du bien, rire fait grandir et rend heureux, éveille l'esprit critique et l'intelligence. L'exposition, réalisée en collaboration avec le Centre de Littérature de Jeunesse de Bruxelles, présente les dessins originaux et impressions, projets, crayonnés et objets issus de l'univers des albums jeunesse de Pastel. De nombreuses rencontres et animations avec les auteurs sont proposées gratuitement aux enfants par le Centre de Littérature de Jeunesse certains mercredis et dimanches après-midi. Nicolas Bogaerts

« Histoires de rires » jusqu'au 26/01/2014, au Rouge-Cloître, ouvert du mercredi au dimanche de 14 à 17h. Entrée : 2 € - 1,50 € tarif réduit – gratuit < 12 ans. Infos et réservations 02/660.55.97 ou info@rouge-cloitre.be. www.rouge-cloitre.be.

LIVRE

Comment parler du cancer à ses enfants ?



Mettre des mots sur la maladie d'un parent, en l'occurrence le cancer, est délicat. Comment en parler à ses enfants et pourquoi ? « Les mettre au courant permet au parent de ne pas cacher s'il est fatigué, triste, inquiet… et offre à l'enfant la possibilité de comprendre la situation plutôt que de l'imaginer », explique Olga Dupré, psychologue à la clinique du sein de l'hôpital Érasme, à Bruxelles. « L'enfant ayant reçu une explication, il peut alors mieux comprendre les réactions de son parent et a la possibilité de poser des questions, d'exprimer des émotions et d'être rassuré. » Avec Denis Walravens, elle a mis en mots et en images simples ces principes essentiels, à travers l'histoire de Léon, jeune girafon qui se retrouve confronté à la maladie mystérieuse de sa maman et aux chamboulements que cela implique. D'abord il y a les changements qu'il observe chez sa maman, son inquiétude, sa lassitude. Puis il y a les séjours à l'hôpital, maman qui perd ses taches et surtout le réconfort qu'elle continue de lui prodiguer avec son papa et qui lui apporte un peu de sérénité, jusqu'à la guérison. Destiné aux jeunes enfants, âgés de 18 mois à 4 ans, *La maman de Léon est malade*, exclusivement disponible sur les librairies en ligne Lulu et Amazon, est une heureuse initiative pour qui ressent le besoin de raconter la maladie aux enfants, de mettre en mots les maux qui semblent indicibles. Pour libérer les émotions et laisser toutes ses chances à la vie de reprendre sa place au sein de la famille. **N.B.**

***La maman de Léon est malade*, publié à compte d'auteur. 12 € sur www.lullu.com et www.amazon.fr**

Amours de papier



VIREVOLTANTS VIRTUOSES, deux danseurs racontent une rencontre… sans mots. Rien que du mouvement et quelques acrobaties. Lui, plutôt maladroit et sauvage, existe et communique à travers ses propres créations de papier. Elle est craintive et timide mais curieuse et admirative. Elle prend vie entre ses mains et papillonne dans son décor. Dans les plis des pages qu'ils écrivent sur scène, l'histoire sans fin de deux êtres qui s'attirent et se rejettent, s'entraident et se mettent des bâtons dans les roues. Sésame d'un voyage entre un rêve à déplier et un monde à recoller, ce spectacle pour enfant donne des ailes… bien plus solides que le papier. **N.B.**

***Papier*, par la Compagnie des Voisins.**
Le dimanche 10/11 au Centre Culturel de Nassogne. Infos et réservation : 084 / 21.49.08

Le jeudi 28/11 à la Maison de la culture de Famenne Ardenne, Marche-en-Famenne.
Infos et réservations : 084/31.46.89 ou mcfa@marche.be

PAR DIANE DRORY



“Sachons « cueillir » les gestes de bonté autour de nous. Cela réjouit le cœur. Et la bonté appelle la bonté”

(MAGDA HOLLANDER-LAFON)

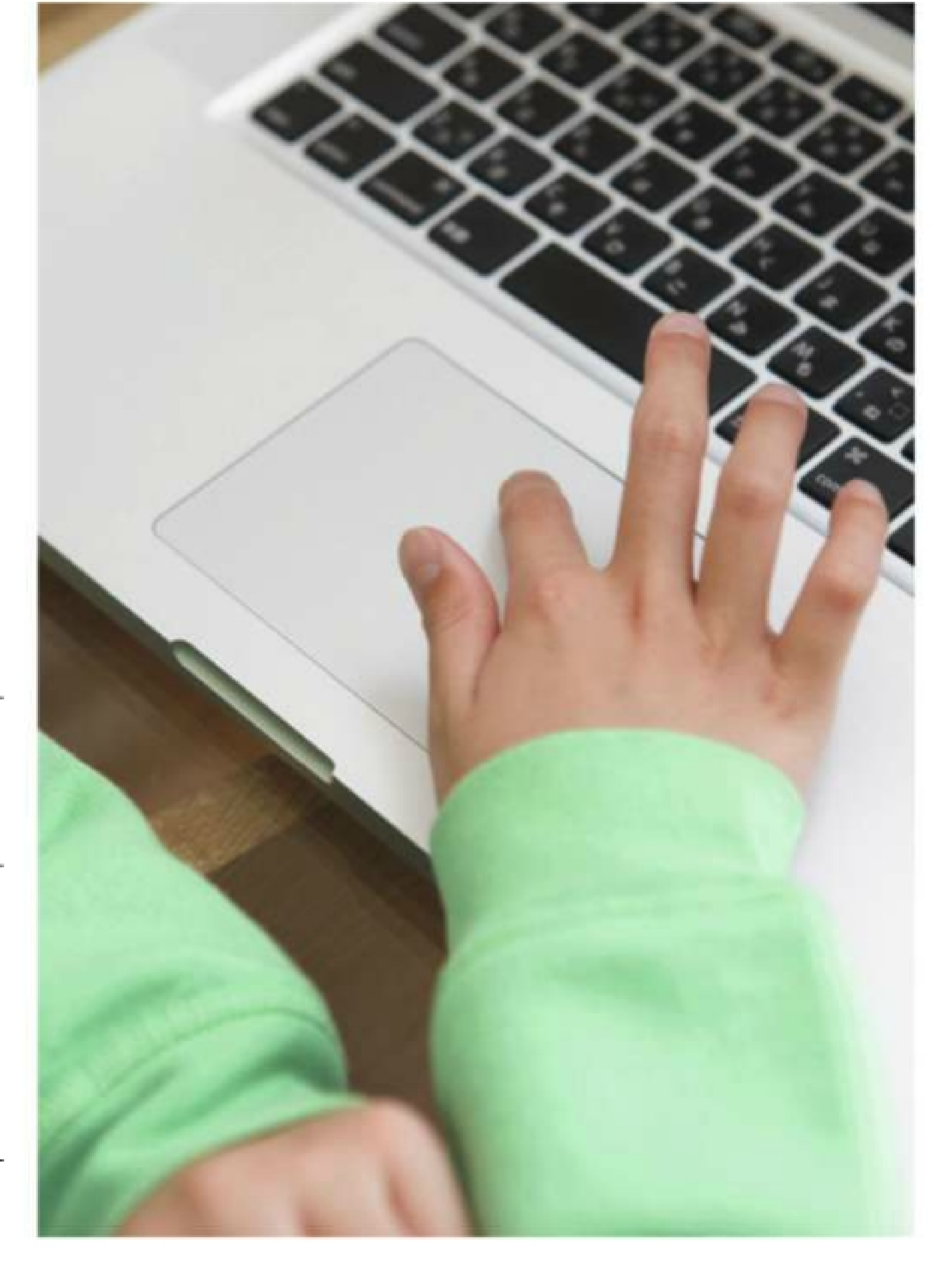
Mais où donc va le monde ? Cette question, l'homme se la pose vraisemblablement depuis l'aube de l'humanité. Quel est le constat actuel ? Nombre de pays sont ensanglantés de terreur, Fukushima distille sa menace, des avocats véreux profitent de la détresse des illégaux, des religions tuent tous azimuts, les médias sont assoiffés de scandales, des femmes se font violer sans vergogne, 11% de nos bambins partent à l'école sans petit déjeuner, 12% d'entre eux passent ce moment en compagnie d'un écran... J'en passe et des pires. Impossible de rester indifférente devant la dangereuse expansion centripète d'une société individualiste dont le stress fait « exploser » certains et les burn-out « imploser » d'autres. Et si face à ce chaos de souffrance nous favorisions un peu de contagion positive ? Question d'assurer des havres de paix autour du globe, d'en installer dans notre pays, de les propager dans notre entourage proche et lointain, de les inscrire au fond de notre conscience. Pourquoi ne pas cultiver la bientraitance ? Ce concept, s'il a toujours existé, n'est reconnu dans son essence spécifique que depuis 1999. Officiellement, la bientraitance se définit comme une attitude envers autrui favorisant « une manière d'être, d'agir et de dire soucieuse de l'autre, réactive à ses besoins, respectueuse de ses choix et de ses refus ». Cette valeur équivaut à être concernés et particulièrement attentifs aux plus dépendants. La bientraitance n'est pas le contraire de la maltraitance. La bientraitance est une démarche active qui implique notre manière d'être au monde. Il dépend de chacun de nous de vivre dans la violence, l'indifférence ou la pacification. Nos actes nous engagent. La bientraitance instaure une culture de questionnement permanent par rapport à nos clichés, à nos certitudes, nos préjugés et nos manquements. Elle exige une réflexion sur nos prises de position, nos actes et nos valeurs. En ce mois de novembre 2013, puisque la cuisine est à la mode, je vous propose une nouvelle de recette : rassemblez de petits gestes délicieusement gratuits. Badigeonnez-les d'une bonne dose de bonté parfumée d'empathie. Ajoutez un zeste d'adaptation à autrui. Assaisonnez à volonté de sourires et d'étincelles de joie. Saupoudrez d'une dynamique à répercussions positives. Servir ce plat à la chaleur du cœur. Le bien-être sera réciproque. Cette recette s'applique à tout être vivant, qu'il soit plante, animal ou humain. J'estime que l'intention positive de la bienveillance, couplée aux actes concrets de la bienfaisance, n'est pas un produit de luxe face à la désolidarisation induite par notre société de consommation. Cultivons avec optimisme la noblesse des gestes anodins. Plagiant Winnicott, je dirais que cela ne fera du mal à personne d'être « suffisamment bon » l'un pour l'autre !

Diane Drory, psychologue et psychanalyste. Spécialiste des troubles de la petite enfance. Dernier livre : **Au secours, je manque de manque ! Aimer n'est pas tout offrir** *(Éditions de Boeck).*

PARENTS

Mon enfant a vu des images porno

Avec **Diane Drory,** psychologue et psychanalyste



« Environ un enfant sur deux en âge d'école primaire a déjà été confronté à des images pornographiques. Les parents qui découvrent cela sont sous le choc. C'est important de savoir comment réagir. Il ne faut jamais se fâcher sur l'enfant. Parce qu'en général, il ne le fait pas exprès. Le sexe l'intéresse puisque les adultes en parlent beaucoup et il tape ce mot sur Internet ou il va sur un site dont lui a parlé un copain de classe. Il doit travailler pour l'école sur l'ordinateur, donc prévenons-le qu'un jour, cela pourrait arriver qu'il voit des images qui le choquent très fort - sans dire que ce sont des images de sexe, cela pourrait d'ailleurs aussi être des images de mort, de violence extrême, etc. - et que si ça lui arrive, il faut qu'il en parle, et non qu'il reste avec des questions ou des choses non comprises. Précisons aussi que ce qui choque le plus les enfants n'est pas nécessairement ce qui nous choque le plus : des images d'un cheval qui se fait écraser peuvent davantage les perturber que des morts humaines par dizaines au journal télévisé.
Concernant le porno, il est important d'expliquer que cela ne reflète pas ce qui se passe dans la réalité entre deux personnes qui s'aiment. Que ce n'est pas ça l'amour entre papa et maman. Et, pour le jeune ado, que si un garçon ou une fille lui demande de faire ce genre de choses, il doit dire non. Que ce sont des gens qui ont des drôles d'idées en tête qui font ces films, ces vilains contes de fées pour grandes personnes. Et que même ce qu'on voit dans les autres types de films, ce n'est pas ce qui arrive dans la réalité. Je suis affolée quand j'entends ce que des filles de 13 ans me confient en consultation : beaucoup d'entre elles redeviennent des objets sexuels, bien des années après la libération de la femme. Et les garçons pensent que c'est normal. Apprenons-leur que l'amour, c'est avant tout le respect du corps et de l'âme de l'autre. Si l'enfant a confiance dans l'adulte et sa parole, ça va. Dans le cas contraire, il ne croira pas ce qu'on lui dit et ne sera donc pas rassuré. D'où l'importance, dès le plus jeune âge, d'être cohérent : quand on dit à l'enfant qu'il ne peut pas faire une chose, il ne doit pas la faire. Le langage devient alors un référent de sécurité. »

PAR ISABELLE BLANDIAUX



SHUTTERSTOCK



VOYAGE

BURN-IN au Sha

TEXTE BARBARA VAN DEN ABEELE - PHOTOS SHA



Kylie Minogue et le cheikh du Qatar y sont comme à la maison. Toute la jet-set russe et indienne a, elle aussi, pris le chemin du SHA. Le secret de cette luxueuse clinique espagnole du bien-être? Les principes de la macrobiotique y sont depuis peu utilisés avec succès dans le traitement du burn-out.

Au loin, on voit poindre les gratte-ciel de Benidorm mais, heureusement, le pittoresque village d'Albir n'a encore rien perdu de sa quiétude. Même par une chaude journée de juin, la station balnéaire de la Costa Blanca paraît endormie. À l'exception d'une grand-mère espagnole qui promène son chien, je ne vois personne dans la rue lorsque le chauffeur de taxi me dépose à l'entrée de la Sha Wellness Clinic. La première chose qui me frappe est un monumental mur blanc le long duquel ruisselle de l'eau et qui mène vers un hall d'entrée ouvert bordé de verre. Tout respire le luxe et l'exclusivité. Grâce aux jardins aménagés de manière stratégique, aux grandes fenêtres et aux larges terrasses, le bâtiment se fond parfaitement dans son environnement. Depuis l'Infinity pool située au quatrième étage, on a une vue superbe sur le parc naturel environnant de la Sierra Helada. De l'autre côté, on peut plonger le regard dans le bleu azur de la Mer Méditerranée. L'aménagement est blanc et minimaliste mais grâce à un mélange de matériaux et de textures, l'ensemble n'est jamais froid. Déjà dans sa quatrième année d'existence, la clinique wellness de l'homme d'affaires argentin Alfredo Parietti a accumulé de très nombreuses récompenses, dont les prestigieux 'Best Medical Spa International' de Spa Finder, 'Entrepreneur of the Year' de Condé Nast Traveller et 'Certificate of Excellence' de Tripadvisor. La clinique est surtout connue pour ses cures de détox basées sur les principes de la macrobiotique, mais attire aussi des hôtes venus de Dubaï, d'Inde et de Russie pour le traitement de problèmes de sommeil, d'addiction au tabac et de gestion du stress. Une nouveauté de cette année: un programme burn-out personnalisé qui combine un soutien psychologique et des directives pour un mode de vie et d'alimentation plus sain.

LA MACROBIOTIQUE MODERNE

La macrobiotique est un schéma d'alimentation et de santé basé sur les idées de bouddhisme zen. Les adeptes des enseignements macrobiotiques sont convaincus que la qualité des aliments a une incidence sur notre santé, notre bien-être et notre bonheur. Un régime macrobiotique est principalement végétarien, pauvre en graisses et riche en fibres, et laisse une place importante aux céréales entières et aux légumes frais. Le menu macrobiotique se compose de 30 à 50% de céréales entières comme l'avoine, le riz brun et le sarrasin, de 25 à 35% de fruits et de 5 à 15% des haricots, de tofu, de tempeh et d'algues. Vous donnez du goût à votre nourriture en ajoutant, par exemple du miso ou de la sauce soja.

East meets west

Bien que l'hôtel compte 93 chambres (ou plutôt, des suites), j'ai l'impression d'y être seule. Ici, la confidentialité n'est pas un vain mot, ce qui est compréhensible quand on sait qui y séjourne régulièrement. «Kylie Minogue et le cheikh du Qatar font partie de nos fidèles visiteur», lis-je dans la brochure déposée sur la table de salon de ma suite. «Nos invités viennent des quatre coins de la planète», entends-je un peu plus tard de la bouche de la responsable du marketing, Andrea Iborra Pizzarome qui me fait faire le tour de l'hôtel. «La plupart d'entre eux viennent pour un programme détox de deux semaines mais on constate aussi un intérêt croissant pour les traitements anti-stress dans lesquels on accorde beaucoup d'attention au changement de votre schéma alimentaire. Tous nos programmes sont basés sur les principes de la macrobiotique et sont élaborés sur mesure, après un examen soigneux fait par des médecins et des coachs santé. » Il est évident que c'est endroit n'est pas banal, pas plus que ne l'est son créateur. Alfredo Batalier Parietti, un homme d'affaires argentin, souffrait depuis sa prime jeunesse de douleurs à l'estomac. Il avait depuis longtemps abandonné l'espoir d'une vie saine et normale lorsqu'on lui a diagnostiqué un cancer. L'un de ses médecins lui a conseillé de changer du tout au tout son schéma d'alimentation. Il est passé à la cuisine macrobiotique et ses douleurs ont disparu comme neige au soleil. Alfredo a guéri de son cancer et il est entièrement tombé sous le charme de la macrobiotique. L'homme d'affaires a donc décidé de partager sa philosophie avec une clientèle plutôt fortunée. Après avoir convaincu sa famille – ce qui n'était pas si simple car il a grandi en Argentine où les steaks font partie du menu quotidien- , il a fait construire la Sha Wellness Clinic, à l'endroit de sa villa de vacances, où il associe désormais les techniques orientales séculaires aux dernières innovations médicales venues de l'Occident.

“REPÉRER LES FUITES ÉNERGÉTIQUES PUIS DIMINUER LA PLACE DE CE QUI DÉVORE NOTRE ÉNERGIE ET RENFORCER NOTRE CAPACITÉ PORTEUSE”
NOELLA AGUIRRE GUITART, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE.

Macrobiotique à la El Bulli

Au vu de l'efficacité et du service, on comprend que le Sha s'adresse au plus exigeant des publics. Une demi-heure après ma visite guidée, c'est déjà le moment de ma première consultation: un check-up complet au cours duquel on mesure ma tension, mon BMI, ma masse graisseuse et ma masse musculaire. Heureusement, le médecin ne constate pas de gros problème. Sur base de cet examen, un menu personnalisé est composé et immédiatement transmis au chef-coq. Dans le restaurant avec vue sur mer où je suis attendue après ma consultation, trois régimes différents sont au menu. Le Régime

Kushi est le plus spartiate, pour les hôtes qui veulent perdre un certain nombre de kilos. Le second menu est le Régime Bio Light Dieet, pour ceux qui suivent une légère cure de détoxification. Et il y a, enfin, le Menu Sha, la version luxe de la cuisine macrobiotique, si l'on veut. Je m'estime heureuse de pouvoir me compter parmi les happy few qui ne sont pas là pour perdre des kilos mais pour suivre un autre traitement. Le chef Pablo Montoro Fernandez, qui, dans une autre vie, a tourné dans les casseroles du El Bulli, comprend l'art de la macrobiotique comme personne. Que la viande, les oeufs, le lait et les sucres raffinés soient tabous dans la cuisine n'empêche en rien Montoro de faire apparaître de véritables délices sur nos tables: velouté de champignons aux shiitakes sautés et betterave rouge, tartare de thon et salade d'algues, tarte aux pommes avec glace vanille et sauce au caramel. Vraiment le summum de la macrobiotique moderne!

Le foie en équilibre

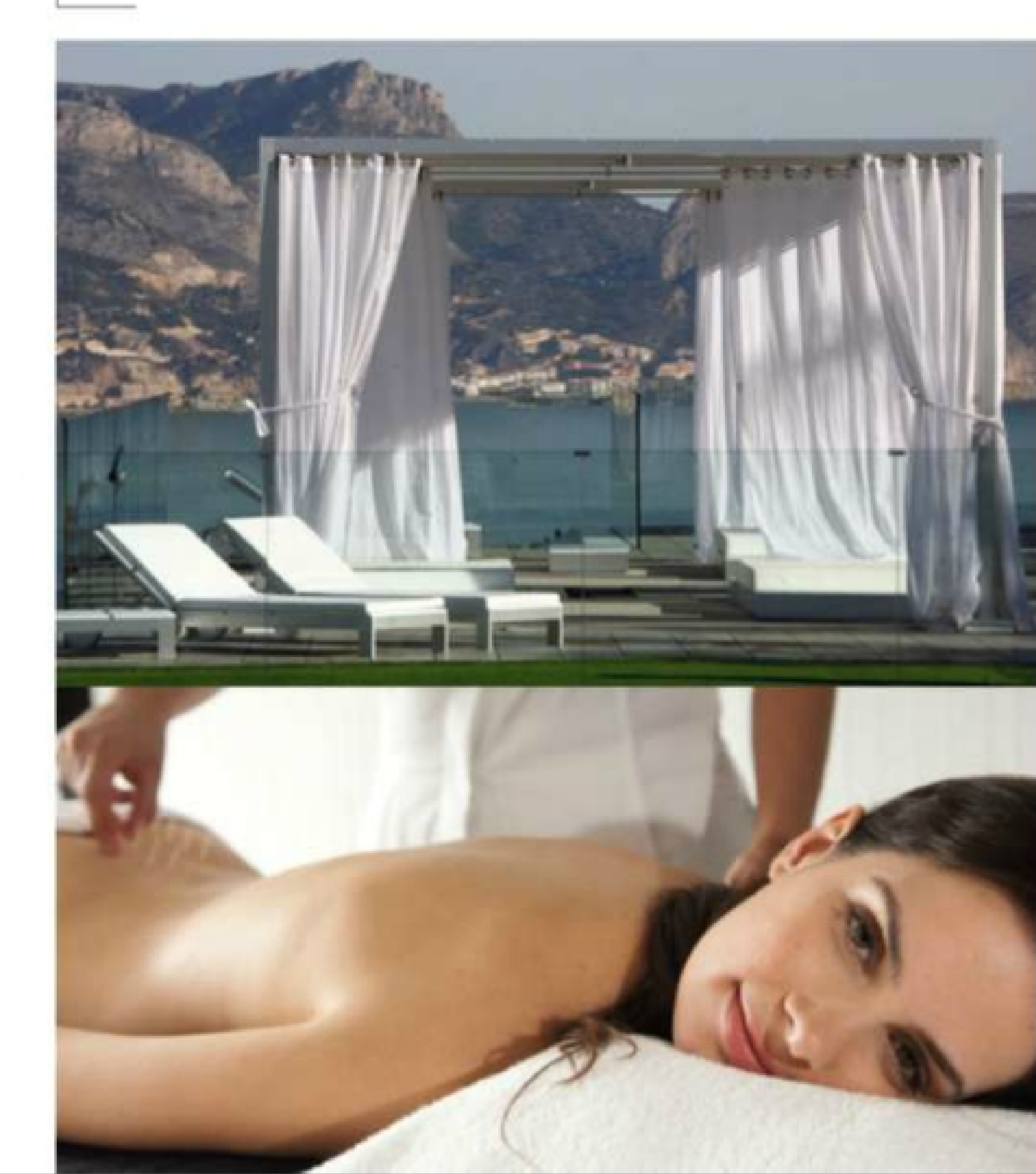
Après cette expérience divine, j'attends avec impatience ma consultation macrobiotique qui doit arriver plus tard dans la journée.Lorsque la diététicienne me reçoit, elle me réexplique les principes de la macrobiotique. Elle me parle de la prédominance de la nourriture yang dans notre société, ce qui mène à l'insomnie, au burn-out et à la fatigue. Mais aussi de l'importance d'un bon équilibre entre alimentation yin et yang, entre chaud et froid, entre vitesse et lenteur. «En devenant plus conscient de ce que l'on mange et en faisant de meilleurs choix, on peut non seulement améliorer sa santé physique et mentale mais aussi soigner des maladies et rééquilibrer le corps » , explique-t-elle. « C'est de cela dont il s'agit avec la macrobiotique: prendre conscience de ce que l'on mange et des effets sur notre corps. » Ensuite, elle me demande de tirer la langue et étudie mes mains. « Vous avez le foie sensible et souffrez vite de l'estomac », conclut-elle. «Vous buvez beaucoup de café? » J'admets que je suis une accro au café, ce qu'elle me propose d'abandonner pendant un mois. Elle me conseille d'éviter aussi tout ce qui est « chaud » – comme les noix, le chocolat, l'alcool et le thé- et de boire chaque jour une misu ou soupe de légumes qui nettoie et rééquilibre le foie. Armée d'une longue liste de directives et d'une foule de bonne résolutions, je prends la direction de mon dernier rendez-vous avec la psychologue clinicienne, Noella Aguirre Guitart.

Renforcer sa capacité porteuse

Noella est une Espagnole souriante qui a la discussion facile. «Dans le nouveau programme burn-out, on accord beaucoup d'attention au rapport charge/capacité. Pour cela, il est absolument nécessaire de voir le patient chaque jour pendant deux semaines. D'abord, nous examinons quels sont les facteurs et les situations de stress (les fameuses fuites énergétiques). Ensuite, nous regardons quels facteurs apportent de l'énergie ou en apportaient par le passé. Enfin, on réfléchit à la manière de réduire les consommateurs d'énergie (diminuer votre charge) tout en multipliant les sources d'énergie (renforcer votre capacité porteuse). On s'interroge aussi sur la manière d'arriver à un bon planning hebdomadaire en termes d'énergie. Dernier élément: on introduit la détente et on repère les formes de détente qui fonctionnent pour vous. » Et en matière de détente, rien ne manque au Sha Wellness. Pendant les deux jours qui suivent, je suis libre de choisir parmi une série de traitements qui sont connus pour redonner de l'énergie. J'opte pour une leçon de méditation, je suis un cours privé d'aquarobic et je bénéficie d'un massage shiatsu. Le shiatsu combine le mouvement doux de l'énergie chi avec les bienfaits physiques d'un massage en profondeur grâce à la stimulation de la protection naturelle du corps et de sa force autorégénératrice. Le massage est douloureux à certains moments mais mes épaules stressées en récoltent les fruits. Et ceux qui aiment les massages sont à la bonne adresse au Sha. L'offre est infinie et le service ainsi que le professionnalisme des masseurs sont impressionnants. Cela tient-il à la fantastique nourriture, au calme ou aux traitements professionnels? Après trois jours au Sha, je me sens plus énergique que jamais et je me promets de revenir un jour ou l'autre.

EN PRATIQUE

- Sha Wellness Clinic, Verderol 5, El Albir, Alicante, Espagne. www.shawellness.com
- L'hôtel dispose de 93 suites, de 70 à 320 m2. Le séjour avec petit-déjeuner dans une Deluxe Suite commence à € 230 par personne
- La société espagnole lowcost Vueling vole chaque jour vers Alicante. www.vueling.com







STYLE

Ceci n'est pas du design

Par Isabelle Blandiaux

« **U**n objet n'a de valeur à mes yeux que par son histoire, parce qu'il est intelligent ou parce que son matériau est mis en valeur d'une façon opposée à ce qu'on a l'habitude de voir. Il peut devenir sacré, matérialiser des sensations et des idées », explique le designer Raphaël Charles. « Je suis satisfait quand il interpelle, provoque la surprise, se révèle en plusieurs temps. On découvre par exemple qu'un tas de planches (meubles à tiroirs 'Ordinary Day in a wood factory', édités chez Mogg - photo 2) a une fonction... » Ou qu'une table basse composée de rondins (Multiple, photo 3) se transforme à volonté grâce à un système d'aimants qui les relie entre eux, jusqu'à épouser la forme d'une carte de Belgique (cette version 'Royale' est désormais au Palais royal). Ou qu'un morceau de tronc fissuré par les ans tourne sur un socle et indique le temps qui passe (horloge Tree o'clock, photo 1), un temps un peu flou, distendu, approximatif, pour lever le pied plutôt que compter chaque minute et seconde.

L'esprit toujours en éveil, à observer, traquer défauts et accidents de la matière, expérimenter, raconter des histoires, Raphaël Charles ne part pas de la forme mais du concept et flirte avec la limite entre design et art contemporain. « J'ai compris qu'il y avait un intérêt pour mon approche quand j'ai fait le tapis 20/30 en faux charbon (qui donne l'impression qu'on a déversé un sac de charbon à même le sol, NdlR). Ce n'est ni un dessin ni un design. C'est juste intrigant, atypique, ludique. » Et c'est une façon pour le designer de Charleroi d'adresser un clin d'oeil à ses origines. Le prototype est exposé au Musée du Grand-Hornu et le tapis a été proposé en édition limitée dans des galeries. « À l'inverse d'une démarche commerciale, je peux revenir 4 ou 5 ans après sur une idée, un projet. J'ai besoin de perfectionner, de peaufiner, de sentir que ce que je fais a du sens, est personnel, cohérent. Surtout quand je vois le nombre d'objets présentés chaque année à Milan. »



Âgé de 34 ans, Raphaël Charles a étudié l'architecture d'intérieur à Saint-Luc à Tournai avant de se lancer en autodidacte, dès 2004, dans la création d'objets conceptuels, décalés, poétiques, à la lisière de l'art.

www.raphaelcharles.com
La table Multiple et les meubles Ordinary Day (édité chez Mogg) sont en vente chez Smets (www.smets.lu/en/stores/brussels). La table est aussi disponible chez Hello James (rue de Laken, 86) à Bruxelles.

NICO NEEFS

Faut-il tout DIRE ?

L'injonction est à la parole : ni limites, ni tabous. Une parole encouragée par les psys, mais qui déferle aujourd'hui sur les réseaux sociaux comme dans l'intimité de notre vie privée. Pris entre notre envie de vérité et le besoin de nous protéger, comment mesurer nos mots ? Le thérapeute Mony Elkaïm nous explique que l'idée d'une communication pure et transparente est un leurre (p. 54). Nous apprendrons, dans le couple, à naviguer entre le trop dire et le pas assez (p. 58), à ne pas prendre nos enfants en otages par la parole (p. 66) et à révéler avec précaution nos secrets de famille (p. 69). Nous examinerons, au travail, ce qu'il faut cesser de taire afin de gagner en qualité de vie (p. 72). Un dossier pour trouver l'équilibre entre dévoilement et ouverture.

Dossier coordonné par VIOLAINE GELLY, LAURENCE LEMOINE ET CHRISTIANE THIRY
Illustrations FRANCESCA CAPELLINI


je suis
bla bla



ENTRETIEN

« L'IDÉE D'UNE COMMUNICATION PURE ET TRANSPARENTE EST UN LEURRE. »

Pour Mony Elkaïm, grande figure de la thérapie familiale, entre ce qui est dit et ce qui est entendu, il y a tout le prisme de notre histoire personnelle.

PROPOS RECUEILLIS PAR NICOLAS BOGAERTS



MONY ELKAÏM
Le neuropsy-chiatre Mony Elkaïm est l'une des grandes figures de la thérapie familiale. Thérapeute, enseignant, écrivain, directeur d'un centre de recherche et d'une collection d'ouvrages, il a publié plusieurs ouvrages dont *Panorama des thérapies familiales* et *Si tu m'aimes, ne m'aime pas*, réédité en poche au Seuil en 2009.

Et si, pensant tout dire, nous ne rendions compte que d'une seule partie de la réalité ? D'après le neuropsychiatre et systémiste Mony Elkaïm, une communication à tout crin nous écarte d'une réelle qualité dans les échanges, et d'une rencontre profonde avec l'autre et avec soi.

Tout ce que nous ressentons ou vivons est-il bon à dire ?

Ce qui me gêne, ce sont les règles générales. Il y a des cas où il faut dire et d'autres où il vaut mieux se taire. Et chaque cas est différent. La réponse que je vous donne, naturellement, est elle-même générale et insuffisante. Par exemple : ne révélez jamais un secret quand vous vous sentez mal par rapport à ce secret. Pacifiez-vous d'abord avant de vous livrer pour être sûr d'être entendu par l'autre avec un minimum d'ouverture. Car le secret est entouré par toute l'aura affective que vous émettez au moment où vous parlez. Si vous avez fait un travail sur vous-même qui vous permet de parler en toute sérénité, en général les choses passeront, dans un contexte affectif de sécurité. Dans le cadre d'un conflit, c'est tout à fait différent, c'est hostile. Ce n'est plus donner une information, mais lâcher une information pour attaquer quelqu'un.

Dans votre travail, vous rencontrez pourtant des situations où un secret crée une pathologie ?

Là, il vaut mieux parler. Par exemple : un père est en prison pour vol, le fils ne le sait pas (parce qu'on lui cache la vérité) et se met à voler. Dans quelle mesure ne reçoit-il pas un double message ? Le premier est verbal - « ne vole pas » -, le second transpire à travers l'emprisonnement du père gardé secret. L'enfant peut renvoyer à son tour un message inconscient : je respecte le secret que vous voulez que je garde, mais j'agis ce secret d'une manière telle que vous vous en rendiez compte. Dans *Comment survivre à sa propre famille*, j'ai consacré deux chapitres au secret. Je donne l'exemple d'un garçon qui ne parle pas du tout aux filles. L'institutrice convoque la mère pour lui faire part de ce problème et la mère parle de l'homosexualité cachée de son mari. C'est ce double message qui a créé ce comportement chez l'enfant. Là, si

>>>

>>> on parle, les choses peuvent bouger. Dans les situations où il y a trouble ou pathologie, je pense qu'il faut dire, parler, mettre en mots.

La communication, la transparence sont érigées en valeurs dans les sphères publiques, politiques et privées. Que faut-il en penser d'après vous ?

Tout le monde a droit à un jardin secret. Je me méfie de toute inquisition qui, au nom de je ne sais quelle pureté de communication, veut faire des êtres humains des personnages transparents. Parler de communication me fait doucement rigoler, car nous ne communiquons que ce que nous croyons communiquer, ce que nous imaginons que nous disons. Mais ce que nous disons correspond-il à la réalité ou à celle que nous nous construisons ? L'idée d'une communication pure et transparente est un leurre. Toute communication est une relation entre deux personnes qui ont chacune des constructions du monde spécifiques et leur communication se situe à l'intersection de leurs fictions, de leurs constructions – sociales, culturelles, langagières.

On s'imagine pourtant que la communication se situe au niveau de la réalité.

Non : la réalité sera perçue différemment par vous et par moi. Lorsque deux personnes parlent, elles se réfèrent à deux univers complètement différents. Cela marche parce qu'il y a de l'intersection possible mais d'autres choses se passent par-dessous. Prenez le lapsus, qui vient révéler ce qu'on ne sait pas qu'on sait, que ce qu'on dit n'est pas ce qu'on pense vraiment. Même un puriste de la communication ne pourrait communiquer qu'à son niveau, qui est celui qu'il imagine communiquer. Rimbaud disait : « Je est un autre ». C'est très important.

> « Toute communication est une relation entre deux personnes qui ont chacune des constructions du monde spécifiques. »

Se dire à tout prix, vouloir la transparence reviendrait à ne voir que la partie visible de l'iceberg ?

Le plus important se passe par-devers nous. La communication aseptise le réel d'une manière telle qu'on s'imagine dire les choses telles qu'elles sont. Entre ce qui est dit et ce qui est entendu, il y a tout le prisme de notre histoire personnelle. La colère dans un couple, par exemple, n'est pas tellement ce que l'autre a fait mais ce qu'il a éveillé et amplifié en moi. Si en retour je l'attaque sur ce malentendu, c'est une circularité délétère qui s'installe.

Comment en sortir et établir un échange constructif pour soi et l'autre ?

Il n'y a pas une aspirine qui guérisse tous les maux. Gardons à l'esprit que quand il y a communication, même lorsque nous disons un maximum de choses, nous ne communiquons pas à propos de la même chose, mais à partir de ce qui a été amplifié en nous. Un système humain, ce ne sont pas des individus mais des constructions en relation. Certaines informations, certains secrets qui peuvent paraître

ridicules à certains seront très importants pour d'autres. Il ne suffit pas non plus de dire : il faut que le verbal et le non-verbal racontent la même chose. Il y a des comportements non verbaux qui envoient des messages à un niveau inconscient mais que nous recevons 5 sur 5. Le non-verbal a ses propres règles, différentes de la communication verbale. Beaucoup de choses se communiquent à ce niveau-là et je pense qu'il est même possible que la communication parlée ne représente qu'une partie très limitée de la communication.

« Pacifiez-vous d'abord avant de vous livrer pour être sûr d'être entendu par l'autre avec un minimum d'ouverture. »

Un enfant va sentir clairement quand votre comportement non verbal trahit votre comportement verbal. Il peut ressentir ce comportement contradictoire comme un déchirement qu'il ne peut encore nommer. Certains enfants deviennent créatifs et s'adaptent. Mais il n'est pas impossible que la schizophrénie surgisse chez un enfant qui grandit dans un contexte de doubles messages constants.

Derrière cette volonté de ne rien dire ou de tout dire, il y a la crainte de mal faire ?

Une de mes croyances – ce n'est qu'une croyance – c'est que ce que nous vivons est lié à nous mais n'est pas réductible à nous. Si je décide de dire ou pas, ce n'est pas juste moi qui décide, c'est moi dans un contexte social, culturel spécifique. Il est important de partir du fait que chaque cas doit être vu et analysé séparément, avec ses facteurs propres. Parler de communication comme si le simple fait de parler de ce qui se passe nous mettait automatiquement dans le vrai, ça ne marche pas. Dans le couple, entre amis ou en famille, la manière dont on est intègre en communiquant avec l'autre ne va pas faire en sorte que l'autre va entendre automatiquement ce que l'on dit. Il peut juste entendre ce qui lui fait mal. Certes il vaut mieux apprendre à bien communiquer, mais une bonne communication restera dans l'à-peu-près.

Plutôt que de s'efforcer à communiquer davantage, à tout dire, il vaut mieux clarifier ce que nous avons envie de dire ?

Jamais on ne sera assez clair par rapport à nous-même car il y a une grande partie de nous que nous ne connaissons pas - que nous soyons en analyse ou pas. Une partie de nous va nous faire parler ou agir à travers les lapsus ou les actes manqués et nous découvrons à travers ces failles du quotidien qu'il y a un autre être en nous qui nous fait signe. Il est bon de partir du principe que dans un échange, la réaction de l'autre fera toujours sens. Il est important de ne pas rentrer dans l'escalade, mais plutôt de se dire qu'une réaction est liée à quelque chose que j'ai touché en l'autre et qui lui fait mal. Cette chose peut se trouver à des kilomètres de ce que j'ai dit : un peu comme des moineaux qui s'envolent bien avant que vous les ayez approchés ou même aperçus.

Mony Elkaïm, *Comment survivre à sa propre famille* avec Caroline Glorion, Seuil, Paris, 2006.



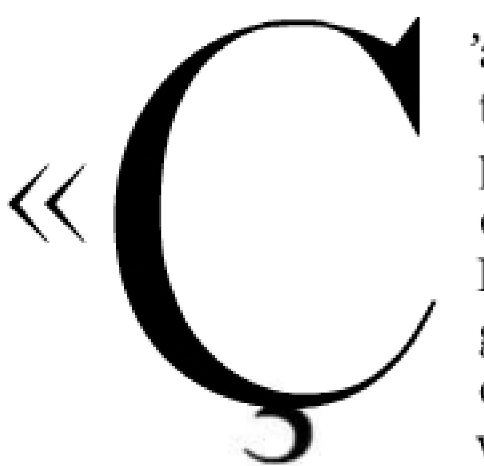
COUPLE

TROP DE TRANSPARENCE TUE L’AMOUR

Dire tout de soi et vouloir tout savoir de l’autre… Une tentation qui guette la plupart d’entre nous, met en péril la relation et sape peu à peu le désir. Le défi : trouver le juste équilibre entre ce que l’on garde et ce que l’on donne.

PAR LAURENCE LEMOINE





« Ç’avait été son grand truc, à Juliette, les premières années de leur mariage. Elle voulait programmer des discussions à intervalles réguliers, à des dates précises, l’anniversaire de leur rencontre par exemple, pour parler d’eux. De leur couple. Rien que l’idée le rendait fou. Il se crispait instantanément, pourquoi parler puisque tout allait bien, elle ne comprenait pas, elle disait justement, pour que ça continue, pour désamorcer le moindre début de malentendu qui pourrait se présenter entre nous, il sentait l’énervement monter, le sang battre dans ses tempes, de quel malentendu elle parlait, qu’est-ce qu’elle cherchait à lui dire […]. Quand elle lui demandait s’il l’aimait c’était la même chose, ça sonnait pour lui comme une sommation, une injonction contradictoire, comme lorsqu’on vous demande d’être spontané, un truc irréalisable, comme si son amour n’était pas assez évident, est-ce qu’il ne lui en avait pas donné toutes les preuves, apparemment ça ne suffisait pas, mais qu’est-ce qu’elle voulait de plus… » Parmi les romans de la rentrée littéraire, cette pépite, *Moment d’un couple*[1].



« Ce qui m'intéressait, explique l'auteure, Nelly Alard, c'était d'explorer cette violence inhérente à la relation amoureuse et comment elle se traduit dans le langage sans nécessairement passer par des injures ou des éclats de voix. » Violence des demandes incomprises, du dialogue de sourds. Violence de vérités révélées sans précaution, juste pour se soulager, se déverser. Violence du silence sur l'essentiel, ce qui anime le duo, ce qui l'unit. « Le silence est comme une porte claquée, affirme Michèle Gaubert[2], psychothérapeute. Si l'autre ne me répond pas, je suis comme un meuble. Mais, à l'inverse, la parole fait peur parce qu'elle agace la tranquillité, fait exister les problèmes que l'on cherche parfois à nier. » Comment échapper à cette tyrannie des excès et retrouver l'équilibre ?

QUAND TROP DIRE PROVOQUE LE SILENCE

« On n'arrive plus à communiquer. » C'est, d'après la psychothérapeute Isabelle Constant, ce que lui disent neuf fois sur dix les couples qui viennent la consulter. « Avec les années, il y a eu des ratés, explique-t-elle. L'un a essayé d'exprimer des choses importantes à l'autre, qui n'ont pas été accueillies comme il l'espérait. » Entre les partenaires, il n'existe généralement aucune intention de se faire du mal : les mots de l'un viennent involontairement toucher une zone fragile chez l'autre, qui se sent blessé. Et le rejette en retour. Alors qu'ils attendaient leur premier bébé, Stéphane a eu besoin de livrer à Florence, sa femme, ses difficultés à accueillir un nouvel enfant, lui qui vivait séparé de son premier fils, né d'une union précédente. « Aujourd'hui, je comprends ce qu'il vivait alors, confie celle-ci. Mais sur le moment, enceinte et vulnérable, je ne pouvais pas l'entendre. C'était comme s'il remettait notre couple en question. Cela m'insécurisait. »

Dans les années qui ont suivi, bien qu'ils aient plusieurs fois reparlé de ce moment, cet échec à se comprendre a créé une méfiance entre eux. Pouvait-il se confier à sa compagne sans que celle-ci lui adresse une fin de non-recevoir ? Pouvait-elle entendre ses questionnements légitimes sans que s'éveillent en elle des craintes liées à sa propre enfance et à sa place de deuxième, vécue comme « moins bien que le premier » ? « De ces peurs propres à chacun, de ces blessures involontairement infligées à l'autre naissent des difficultés à communiquer qui s'installent dans le temps », constate la psychothérapeute. Classiquement, l'un se tait tandis que l'autre questionne, exige, reproche, sans jamais sembler se satisfaire des réponses. Ou bien les deux se plaignent sans s'écouter, et c'est la surenchère, à qui souffre le plus. Ou encore l'un a à peine le temps de parler que l'autre s'empresse de lui prodiguer des conseils ou de lui infliger des analyses un peu dédaigneuses sur son fonctionnement… « Ni l'un ni l'autre ne semblent mesurer que chacune de ces postures est défensive », décrypte Isabelle Constant. Son travail de thérapeute consiste alors à se faire >>>

>>> l'interprète des intentions de l'un, des réactions de l'autre. « Avez-vous compris ce qu'il essaie de vous dire ? Comprenez-vous ce qui la blesse ? » Et à aider l'un et l'autre partenaire à ajuster leur parole de manière à rester fidèles à ce qu'ils ont besoin d'exprimer, tout en prenant soin de la sensibilité de leur conjoint.

QUAND TROP DIRE TUE LE DÉSIR

Alain Héril[3] est psychanalyste et sexothérapeute. Comme ses confrères, il témoigne d'une forte augmentation des demandes de thérapie de couple, parfois même en préventif, au début d'une relation, pour partir sur de bonnes bases. « Les couples n'ont plus de modèle auquel se raccrocher, affirme-t-il. Autrefois, la société, le religieux édictaient des règles de conduite. En l'absence de repères extérieurs, les couples d'aujourd'hui manifestent un fort besoin fusionnel : être tout l'un pour l'autre. » Et tout se dire. Être au courant de tout ce que l'autre pense ou fait donne l'illusion de maîtriser quelque chose, de comprendre, de contenir. Cette transparence, encouragée par l'air du temps, revêt chez les plus jeunes quelque chose d'enfantin. « Je te dis tout ce que je fais parce que, quand on s'aime, on n'a rien à se cacher. Je te dis tout ce que je pense même si ce n'est pas joli, en quête d'approbation, d'absolution. Je confesse mes bêtises – j'ai regardé quelqu'un d'autre –, et on dira que ça ne vaut pas puisque je te l'ai dit », décrit Isabelle Constant. On se parle sans filtre, sans précaution et pour de mauvaises raisons. Ce qui aboutit non seulement à se blesser mutuellement, mais également à restreindre la liberté de chacun, tenu d'informer l'autre heure par heure ou de faire son rapport en fin de journée. Ce fonctionnement, qui confond transparence, confiance et dépendance, est lié, estime la psychothérapeute, au fait que « souvent le premier couple que nous formons ne reproduit pas le couple parental, mais cherche plutôt à reproduire la relation à la mère ». Ce couple cesse dès lors que « l'un devient mature avant l'autre, revendique son espace personnel, sa propre manière de conduire sa vie, ses propres opinions », ajoute Michèle Gaubert. Dans tout couple, des difficultés de communication apparaissent lorsque l'un change, cherche à s'accomplir dans de nouvelles facettes de lui-même et ne peut plus s'accommoder d'un partenaire infantile, autoritaire ou déprimé. « J'avais toujours été très à l'écoute des angoisses de Nathalie, raconte Frédérique. Mais, progressivement, je me suis sentie niée par son flot de paroles incessant. Je ne voulais plus être sa thérapeute, j'avais besoin qu'elle tienne debout toute seule. » Si les couples plus matures ont appris à se méfier de la fusion, à préserver pour chacun une sphère privée dans laquelle conserver certains de leurs états d'âme, de leurs envies ou de leurs insatisfactions, « la plupart continuent de croire que plus on se parle et plus ça va bien, constate Alain Héril. Or c'est l'inverse qui se produit : plus on se parle et moins ça va bien ». Parmi les motifs de consultation, deux grands sujets reviennent en effet fréquemment : la baisse du désir et la tentation de l'infidélité. Pour le psychanalyste et sexothérapeute, ces problématiques sont éminemment liées à la règle de transparence à laquelle les partenaires s'efforcent d'obéir. « Le fait de tout dire, de tout savoir de l'autre annihile la distance, le mystère, nécessaires au désir. Cela aboutit à des relations quasi fraternelles et à l'ennui pointé par tant de couples. On se connaît tellement qu'on n'a plus besoin d'aller se découvrir sexuellement. » Et c'est le cercle vicieux : la transparence en-

Hommes/femmes : un rapport différent à la parole

L'anecdote est de Michèle Gaubert, psychothérapeute : « Une patiente m'a raconté qu'elle avait voulu profiter d'un moment calme, au lit, pour expliquer à son mari pourquoi elle voulait le quitter. Celui-ci lui a tourné le dos et a répondu : "Tais-toi et dors !" » Elle parle, il se tait, le cas de figure est fréquent, culturel. « Les femmes, plus que les hommes, investissent le couple comme un cocon dans lequel on peut échanger sur soi, sur la relation, sur ses sentiments, sur les enfants, constate-t-elle. Leur parole se déploie dans la sphère intime. Celle des hommes s'exprime davantage dans la sphère sociale. Ce sont des clichés, bien sûr, mais ils perdurent. » Ces différences ont tendance à s'aplanir dans les jeunes générations, où les hommes ont appris à exprimer leurs émotions. En thérapie de couple, Isabelle Constant remarque : « Ils parlent moins aisément mais sont souvent de meilleure volonté pour résoudre les conflits. Les femmes sont plus à l'aise avec les mots mais en font souvent une arme, un outil de manipulation, de domination. » Pas tous, pas toutes, évidemment.

traîne la baisse du désir, qui nourrit le soupçon ou la tentation de l'infidélité, qui renforce l'exigence de transparence, qui sape le désir…

QUAND TROP DIRE FAIT ÉCLATER LE COUPLE

Certains sujets sont compliqués à aborder. Parce que la situation est nouvelle, parce que les repères, le mode d'emploi font défaut. « Les familles recomposées, par exemple, sont une nouvelle donne dans laquelle chacun cherche encore sa place, cite Isabelle Constant. Il est toujours compliqué, pour le beau-parent, de parler à son partenaire des enfants qu'il a eus avec un(e) autre sans risquer de le heurter. » Le sujet auquel se confrontent tous les couples dans la durée est bien sûr celui de l'infidélité, qu'elle demeure un fantasme ou qu'elle se soit produite. Faut-il en parler ? Comment en parler ? « Dire "je t'ai trompé(e)", c'est assurément blesser l'autre, affirme Alain Héril. Mais surtout, tromper, qu'est-ce que cela signifie ? On a trompé sur quoi ? On a trompé qui ? » En la matière, « le rôle du psy n'est pas prescriptif, rappelle Monique David-Ménard[4], philosophe et psychanalyste. Nous ne sommes pas là pour dire aux gens comment ils doivent se comporter, quels sujets ils doivent aborder ou éviter. Mais pour les aider à comprendre en quoi consistent les impasses dans lesquelles ils se trouvent ». « L'infidélité n'aura pas la même valeur, le même impact d'un couple à l'autre, observe Alain Héril. Pour certains, elle signe la fin de l'histoire, pour d'autres, son redémarrage. Les uns auront besoin de dire, pour soulager leur culpabilité, signifier à l'autre qu'ils sont désirés ailleurs. Les autres préféreront taire les faits et prendre le temps d'examiner ce qu'ils sont allés chercher auprès d'un(e) autre, qui leur a révélé une part manquante d'eux-mêmes, une insatisfaction dans leur couple. »

« Que cherche-t-on à protéger de soi ou de l'autre en se taisant ? interroge Monique David-Ménard. Et, à l'inverse, pourquoi l'autre devrait-il savoir ? Faut-il tout savoir de lui ? Quel pouvoir veut-on exercer sur lui en exigeant de tout connaître ? » Dire ou ne pas dire, trancher cette question suppose « d'avoir accepté sa propre solitude : ne pas abreuver l'autre de sa propre complexité, assumer ses choix et ses actes, ne pas lui déléguer la responsabilité des conséquences ». Avouer l'infidélité n'est utile que dans la mesure où il ne s'agit pas seulement de soulager sa conscience, d'exercer une vengeance, mais de réexaminer les fondations sur lesquelles on s'est construits pour les faire évoluer et les consolider. Le couple, conclut Alain Héril, « ne doit pas être un endroit tranquille. Il s'invente, se restructure en permanence, se nourrit aussi de ces mobilisations désirantes qui semblent un temps le menacer ». Reste le bon dosage à trouver entre « ce que je peux dire, qui va dynamiser la relation, et ce que je dis trop, qui risque de la détruire ».

1. *Moment d'un couple de Nelly Alard (Gallimard, 2013).*
2. *Michèle Gaubert, coauteure d'*Être fidèle à soi-même en amour *(Payot, 2013).*
3. *Alain Héril, auteur de* Femme épanouie *(Payot, 2012).*
4. *Monique David-Ménard, auteure d'*Éloge des hasards dans la vie sexuelle *(Hermann, 2011).*

CONSEILS

SE PARLER EN TEMPS DE CRISE

Avec Isabelle Constant, psychothérapeute

Ce dont le couple a besoin, c'est apprendre à sortir du silence, des reproches ou des disputes sur des broutilles qui masquent des problèmes de fond, pour apprendre à « métacommuniquer », c'est-à-dire à parler de la relation et de la manière dont on se parle.

Échanger sur sa vision du couple Trop souvent, les partenaires oublient d'interroger le modèle de couple qu'ils veulent former. Chacun imagine que sa propre vision est connue de l'autre et vaut pour lui aussi, ce qui est rarement le cas. Il convient alors d'expliciter ce qui demeurait dans l'implicite, générant du malentendu : parler de ce que l'on souhaite accomplir à deux, de ce que l'on a envie de partager, des espaces de liberté dont chacun a besoin, des modes de communication qui le nourrissent ou le font souffrir.

Exprimer son besoin dans la discussion Nombre de discussions s'enveniment parce que l'on ne sait pas comment se positionner devant ce que l'autre exprime. Là encore, les besoins de chacun restent implicites, en lien avec la croyance que, si l'autre m'aime, alors il doit me comprendre. Mieux vaut, lorsque l'on aborde un sujet important, préciser son attente par rapport à la conversation : j'ai juste besoin que tu m'écoutes ; je voudrais que tu me conseilles ; laisse-moi un moment pour réfléchir à ce que tu viens de me dire…

Choisir le bon moment L'agacement, l'évitement, les éclats de voix surviennent plus fréquemment lorsque l'un des partenaires est trop fatigué ou trop préoccupé pour entendre ce que l'autre a besoin de lui dire à chaud. S'assurer qu'il est disponible, ne pas lui sauter dessus alors qu'il n'a pas eu le temps d'ôter sa veste ou qu'il décompresse au lit augmente les chances d'avoir un échange constructif. Quitte à prendre rendez-vous pour le lendemain.



TÉMOIGNAGES

J'AURAIS MIEUX FAIT DE ME TAIRE…

Propos recueillis par Christilla Pellé-Douël
Photos Léa Crespi

“J'ai effrayé mon mari avec l'idée de vieillir ensemble”

Catherine, 56 ans, créatrice de bijoux

« Je croyais que les relations dans un couple pouvaient être complices, amicales et amoureuses. Je pense toujours que c'est ainsi qu'elles devraient être. Mais je n'y suis pas parvenue ! Il y a sept ans, alors que nous partagions un moment de confiance et de tendresse, j'ai dit à mon mari : “J'adore l'idée de vieillir ensemble, de chérir l'un et l'autre notre déchéance physique. Cela me transporte de bonheur.” J'ai senti le froid passer entre nous. Je l'avais glacé. Il était probablement terrorisé à cette idée. Il n'a rien dit. Je n'ai rien ajouté. Jusqu'alors, nous n'avions jamais envisagé cette éventualité. Nous vivions ensemble depuis vingt ans, mais, quelques semaines plus tard, il m'a quittée pour une femme beaucoup plus jeune. J'avais prononcé les mauvais mots. Je les avais dits par amour et pour le rassurer. Raté ! J'ai senti à quel point le modèle d'une sexualité vieillissante que je proposais était à l'opposé de ce qu'il espérait. Celui que je croyais connaître, comme les autres hommes, ne voulait vibrer que pour un corps jeune. À partir du moment où j'ai compris cela, il y a eu une fracture de notre lien. J'ai réagi par le rejet et le mépris. La séparation devenait inévitable. Pourtant, j'aimerais tant que l'on puisse aborder dans le couple ce sujet des corps vieillissants, de la chair meurtrie qui demeure aimable, car elle est le corps de l'aimé. »

Un jour, ils ont eu une parole malheureuse, dont les conséquences résonnent encore dans leur vie. Ils tentent de comprendre ce qui s'est joué à cet instant douloureux.



“J'ai fait virer un collègue”

JACQUES, 42 ANS, CHEF DE PROJET INFORMATIQUE

« Il y a trois ans, je travaillais sur un projet avec des collaborateurs, dont l'un avait été embauché exprès par notre société. Rapidement, des problèmes sont apparus, d'ordres professionnel et relationnel. Je m'en suis entretenu avec lui à plusieurs reprises, en insistant sur son manque de sociabilité : il était très renfermé, ne souriait pas, ne disait pas bonjour, ce qui créait des tensions avec le client et avec l'équipe. Mais mes interventions sont restées sans effet. J'ai donc dû demander à ma direction que ce collaborateur soit sorti de la mission. Quelques jours plus tard, j'ai appris qu'il avait été licencié ! Cela a été un vrai choc. J'aurais mieux fait de me taire ! Ce jeune homme était en période d'essai, il avait des problèmes de santé graves que je connaissais, n'avait travaillé qu'en CDD… Professionnellement, ma démarche était totalement justifiée, mais humainement, je me suis vraiment senti coupable. Il aurait très bien pu travailler sur un poste moins exposé au contact humain. Cela m'a beaucoup remué d'être en contradiction avec mes convictions. Depuis, j'ai revu mon approche, je suis plus attentif aux difficultés des personnes, à leur comportement, quitte à être plus interventionniste auprès d'eux. »

>>>

“J’ai dit à ma mère que je la haïssais”

LILA, 42 ANS, COMÉDIENNE

« Ma mère était très croyante, elle nous répétait que le sexe, c’était sale, que l’on ne devait faire l’amour que pour avoir des enfants… J’avais 14 ans, envie de vivre, de chanter. Elle m’étouffait. J’étais en conflit grave et permanent avec elle. Comme beaucoup d’adolescentes, je tenais un journal intime dans lequel j’écrivais mes révoltes, mon besoin de liberté. Ma mère fouillait dans mes affaires car elle ne supportait pas l’idée que je puisse lui cacher quelque chose. Bien sûr, elle a lu mon journal et a découvert la phrase suivante : “Je hais ma mère !” Elle m’a demandé des explications. Je lui ai confirmé ce qu’elle avait lu. J’étais très jeune et je n’ai pas réalisé la portée de ce bout de texte et la violence verbale de sa confirmation. Quelques jours plus tard, elle pleurait, en pleine crise. Devant moi, elle a saisi un couteau, a pris sa voiture, il était clair qu’elle voulait mettre fin à ses jours. Je savais que c’était à cause de mes mots. J’étais tétanisée. Mon père l’a retrouvée vivante. À ce moment, j’ai pris conscience de la gravité de ce que j’avais dit et j’ai regretté cette phrase au plus profond de moi. J’ai compris que nos relations étaient détruites. Plus tard, je suis partie de la maison et je me suis lancée dans le milieu artistique. Aujourd’hui, mes rapports avec ma mère sont encore conflictuels, mais j’entends sa souffrance et ce qu’elle a vécu elle-même dans sa jeunesse, et la haine a laissé, peu à peu, place à l’amour. »





“J’ai affolé mon amie alors que je voulais la protéger”

GUISLAINE, 52 ANS, SOPHROLOGUE

« Il y a quelques années, j’ai envoyé des assistantes sociales chez ma meilleure amie, victime de violences conjugales. Je n’ai jamais pu oublier ce moment, c’était une décision très difficile à prendre. Fallait-il ne rien dire pour éviter l’“atteinte à l’intimité” ou bien risquer la “non-assistance à personne en danger” ? Ce qui m’a décidée, c’est que, s’il était arrivé quelque chose à elle ou à ses enfants, je n’aurais pas pu me le pardonner. Lorsque mon amie m’a demandé, par téléphone, si c’était moi qui avais alerté les services sociaux, je lui ai demandé si elle était seule, puis je lui ai expliqué les raisons de mon acte. Elle suffoquait, paniquait et ne m’écoutait plus. Elle répétait : “Ce n’est pas possible, comment vais-je faire ?” J’ai mis fin à la communication. J’étais très mal, cela avait été si violent pour elle. Elle a coupé les ponts avec moi. J’ai été en arrêt maladie pendant quinze jours, cela ne m’était jamais arrivé ! Il a fallu deux ans pour qu’elle comprenne que mon geste était un geste d’amitié, pas une trahison. Et qu’il m’avait fallu du courage pour endosser cette responsabilité. Elle vit toujours avec son persécuteur et n’a pas témoigné contre lui. Ses enfants sont partis ; moi, j’ai changé de région. Nous nous appelons encore de temps à autre, mais nous ne pouvons toujours pas aborder le sujet et je n’arrive pas à me satisfaire de ces conversations où nous ne partageons jamais l’essentiel. Ce que je regrette, c’est de ne pas m’y être prise autrement, de ne pas avoir trouvé de façon de la protéger sans lui faire violence. Cela aurait préservé notre amitié. »



SÉPARATION

« NOUS RENTRONS DANS LE MONDE PAR LA PAROLE DES PARENTS. »

Le psychologue Jean Van Hemelrijck nous explique que la parole, qui permet à l'enfant de s'inscrire dans un univers de mots, peut être aussi un lieu de pouvoir dans lequel les enfants sont pris en otages.

PROPOS RECUEILLIS PAR NICOLAS BOGAERTS





JEAN VAN HEMELRIJCK est psychothérapeute familial, formateur en thérapie familiale à la Forestière asbl. Il travaille dans le cadre du centre de guidance de l'UCL Louvain-la-Neuve.

La parole et son acquisition sont-ils le théâtre d'un jeu de pouvoir parental dont l'enfant serait l'otage involontaire ? Le psychologue et systémiste Jean Van Hemelrijck entend dédramatiser la question pour faire du langage une piste de lancement pour enfants - et adultes - autonomes.

La parole est-elle par essence un lieu de pouvoir au sein de la famille ?

Le parent a la faculté de dire le monde à l'enfant. À travers l'attention qu'on lui apporte par la parole, cet être biologique va naître à une dimension symbolique : d'où vient-il ? Qui est-il ? Quelle est son histoire ? Le langage, les mots ou leur absence formatent tous les enfants. On peut croire que l'on fait bien lorsqu'on dit tout, mais ce n'est pas nécessairement le cas. La parole est un lieu de pouvoir mais qui permet à l'enfant de s'inscrire dans un univers de mots qui vont l'aider à inventer son histoire, son parcours, ses sentiments. Au départ, le petit enfant n'a pas accès à la distinction signifiant/signifié, il croit que les mots sont des vérités vraies, il ne connaît pas le second degré. Il va découvrir plus tard qu'il s'agit de conventions, de constructions mentales à travers lesquelles il va pouvoir sortir d'un enfermement et découvrir le mensonge, la désobéissance, les jeux de mots, l'humour.

Le silence et le non-dit sont-ils dangereux pour l'enfant ?

Chaque génération invente ce qui va pouvoir être dit ou tu, et génère son patrimoine de silence, de secrets de famille (maladies, choix politiques douteux durant la seconde guerre mondiale, etc). Au départ le silence n'est pas critiquable, mais il y a des situations où, à travers lui, on manipule la construction mentale de l'enfant. C'est pervers. Mais dans la majorité des cas, le secret part d'une intention de bien faire. Ce n'est pas tant le secret qui pose problème que la manière dont on le gère, par exemple lorsqu'une information est partagée par certains et pas par d'autres.

>>>

« Accepter que les enfants aillent chercher de la parole ailleurs que dans notre lexique, ce n'est pas facile pour nous mais c'est important pour lui. »

Dans le cas d'un divorce, d'une séparation, l'enfant peut être pris en tenaille entre deux discours ?
L'enfant du divorce connaît une situation particulière. Cette idée d'aliénation parentale est très à la mode mais la réalité est plus complexe. Il faut se méfier de l'idée de manipulation a priori : les enfants sont capables de penser, d'élaborer à partir de ce qui se passe. C'est devenu un argument de marketing juridique que l'on va utiliser pour souligner la monstruosité de l'un ou l'autre parent. La majorité d'entre eux veut bien faire, se débrouiller pour être le plus juste possible même si inévitablement il y a des paroles déformées ou habillées. Mais tous les enfants du monde, même dans les familles unies, sont confrontés à cela.
Il arrive tout de même que l'enfant serve de porte-voix, de messagers ?
Lorsqu'on entend un enfant parler, on peut se poser la question : quelle est la place de l'autre parent dans son discours ? Derrière cette question il y a celle de la place donnée à l'autre parent. Il est impossible de vivre complètement séparé, l'autre laisse inévitablement une trace en vous. Quand l'enfant parle de cet autre, il fait écho à quelqu'un que vous avez aimé et donc à votre sensibilité intérieure. Vous allez alors vivre certaines expressions, à tort, comme une aliénation parentale, comme si l'autre prenait l'enfant en otage. Mais on observe des phénomènes similaires quand les parents vivent dans le même foyer : les enfants font un copier/coller de ce que père ou mère disent. Inexorablement, nous rentrons dans le monde par la parole de parents, nous sommes habités par ça. Ensuite, l'enfant absorbe le langage d'un autre pour contester celui des parents et pour accéder à un niveau lexical plus élargi. Accepter que les enfants aillent chercher de la parole ailleurs que dans notre lexique, ce n'est pas facile pour nous mais c'est important pour lui.
Faut-il réprimer, décourager le mensonge chez l'enfant ?
Il est nécessaire de dédramatiser la parole. Le mensonge fait partie de notre inscription au monde et de notre manière de penser le monde. Il est fondamental dans le développement de l'enfant car il lui apprend que les mots peuvent camoufler d'autres choses et, parallèlement, qu'il a une réalité psychique qui lui est propre et à laquelle ses parents n'ont pas accès. Cette formidable découverte permet à l'enfant de grandir et de s'autonomiser. Le mensonge est un jeu qui fait partie des apprentissages pour se sortir d'une mésaventure, expliquer les retards ou l'incompétence. Si nous disions tout le temps de vérité, nous serions des êtres d'une brutalité extrême. La fluidité sociale est basée sur le mensonge, en deçà, bien évidemment, des limites de la pathologie et de la manipulation.
Laisser l'enfant s'approprier sa parole – et donc ses non-dits – c'est lui ouvrir la porte de l'autonomie ?
Un beau jour on découvre que nos enfants font tout simplement avec nous ce que nous avons fait avec eux. Alors oui, ils deviennent autonomes, se réapproprient le langage. Il faut accepter ce processus. N'oublions pas que nous ne sommes pas des communicateurs, nous conversons. Notre parole n'est pas un processus de transmission linéaire, mais une co-construction avec l'autre. Lorsque l'enfant apprend à parler il nous montre qu'il accède aux mots que nous avons construits avec lui pour être au monde. Quand un petit enfant pointe des objets en les nommant simplement - comme le font tous les petits enfants - il cherche une validation de sa capacité à nommer l'objet car, par lui-même, il n'a pas accès au langage. Il s'agit d'une acquisition par mimétisme et validation. Ensuite, il va chercher ces acquisitions et validations non plus exclusivement chez nous, mais à partir d'un univers extraordinairement large. Certains parents cherchent une proximité lexicale avec leurs ados en adoptant leur langage ado. C'est une erreur. À nous de faire un travail pour lâcher le besoin de contrôle, afin de laisser l'enfant développer son propre univers langagier, lui donner le contrôle de ce territoire qui lui appartient. Ce n'est pas à nous de penser pour eux mais à eux de penser par eux-mêmes.



TRANSMISSION

QUE FAIRE DE NOS SECRETS DE FAMILLE ?

Nous connaissons aujourd'hui les risques à les taire. Mais savons-nous comment et à qui les révéler ? Des psys nous guident pour désamorcer les situations délicates sans pour autant tout faire exploser.

Par Anne Laure Gannac

En d'autres temps, certaines réalités condamnaient à l'opprobre. Pour ces femmes qui faisaient « passer » un enfant chez une faiseuse d'anges, pour celles qui donnaient la vie, fruit de leurs amours avec un soldat de passage, pour ces bons pères de famille qui aimaient des hommes, la sanction n'était pas seulement la honte. Elle était la mise au ban, une mort sociale qui condamnait à se terrer, à recommencer, parfois, une autre existence ailleurs. Avec la difficulté, pour une « fille mère », un « vieux garçon » ou un « bâtard », de trouver sa place dans la société. Si le silence était pesant, la révélation, elle, comportait un risque vital lorsque l'on appartenait à des communautés persécutées. Alors on se taisait, pour son propre bien et celui de sa descendance. Avec la pacification de l'histoire, l'évolution des mœurs, la diffusion de la connaissance psy, les langues se sont déliées, >>>

Ce sujet sera développé le 22 novembre de 13h à 15h dans l'émission *La vie du bon côté* animée par **Sylvie Honoré** en présence de



Diane Drory, psychanalyste et de **Marie-Christine de Wasseige**.

>>> et nombre de situations longtemps jugées honteuses ou dangereuses ne le sont plus. Pour autant, comme l'explique le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron[1], « chaque situation, même socialement admise, peut être vécue intimement comme inacceptable et douloureuse. Elle risque alors de se constituer en secret ». Mais surtout, ajoute le psychanalyste Bruno Clavier[2], « le silence paraît alors la seule option possible parce qu'on le considère comme le moyen de maintenir un certain ordre familial, quand la vérité, pense-t-on, engendrerait le chaos ». À nouvelle époque nouveaux secrets. Serge Tisseron évoque ceux qui entourent le suicide d'un membre de la famille, ce type de décès ne permettant pas de bénéficier de l'assurance-vie. Nombre de procédures d'insémination artificielle sont encore passées sous silence. Une fois le secret scellé, est-il encore judicieux de le lever ? Ne risque-t-on pas de faire davantage de dégâts encore ?

1. *Auteur des* Secrets de famille *(Puf, "Que sais-je ?", 2011). Voir aussi « Pour aller plus loin », p. 93.*
2. *Auteur des* Fantômes familiaux *(Payot, 2013).*

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU SILENCE ?

Micheline, 54 ans, a appris à l'âge de 30 ans qu'elle était née d'un inceste. « Mon univers s'est effondré : mon père n'était pas mon père ; mes parents, ma famille m'avaient menti ; mon grand-père était un monstre. On ne se relève pas aisément de ces constats-là. » Comment continuer d'aimer, de faire confiance à ceux que l'on découvre sous un autre jour, d'avancer dans une réalité qui en cache encore peut-être une autre… Aurait-elle préféré que le secret perdure ? « J'aurais aimé en premier lieu qu'il n'existe pas. Pouvoir composer avec la vérité, aussi sordide soit-elle, plutôt que de me construire si longtemps sur un leurre, puis devoir tout recommencer. » La psychologue et psychogénéalogiste Anne Ancelin Schützenberger[1] a démontré, dans ses nombreux ouvrages, les effets transgénérationnels du secret. Ce que nos grands-parents, arrière-grands-parents nous ont tu « pour notre bien », précise-t-elle, laisse dans nos vies des « sacs de nœuds » qui nous empêchent d'avancer. Ces histoires auxquelles nous n'avons pas accès continuent de se manifester dans un phénomène de répétition inconsciente : le choix de partenaires toxiques, l'impossibilité de mener à bien une grossesse, de s'épanouir professionnellement… « À la première génération, énumère-t-elle, c'est un non-dit ; à la deuxième, c'est un secret de famille ; à la troisième, cela devient un "impensé" » : ce que nous ne savons pas nous hante, notre trajectoire ne nous appartient plus, nous sommes agis par une logique qui nous échappe. L'idée s'est ainsi imposée, dans le milieu psy, que la révélation d'un secret, aussi difficile soit-elle, était moins dévastatrice que sa permanence d'une génération à l'autre.

1. *Auteure notamment de* Psychogénéalogie, guérir les blessures familiales et se retrouver soi *(Payot, 2012).*

QUAND RÉVÉLER UN SECRET ?

Devant les conséquences cataclysmiques redoutées, on peut être tenté de justifier le choix du silence en estimant que ce que l'on garde pour soi relève de la vie privée et n'a pas à être divulgué. Comment faire la différence ? Selon Serge Tisseron, « la vie privée, c'est ce qui n'est pas dit ; le secret, c'est ce qu'il est interdit de connaître et qui est douloureux », pour soi ou pour ses proches. « Tant que votre vie privée vous rend heureux, après tout, les autres ne s'en soucient pas. Mais si vous vous mettez à pleurer en cachette, à mentir ou à changer de comportement, alors les autres commencent à s'inquiéter et à culpabiliser : et si c'était de ma faute ? » Bruno Clavier confirme : « Un fait privé devient un secret dès qu'il y a symptôme. » Quelque chose dans le comportement des enfants auxquels on cache la vérité fait caisse de résonance : colères, cauchemars, difficultés scolaires, ils réagissent à ce qu'ils pressentent sans le savoir. Ce qui conduit Serge Tisseron à affirmer que l'« on ne révèle jamais un secret de famille : on confirme une hypothèse ». Pour preuve, chaque fois que, dans son cabinet, des parents racontent un événement jusque-là secret et que le psychanalyste se penche vers leur enfant pour savoir ce qu'il en pense, celui-ci répond : « J'avais bien compris qu'il y avait quelque chose, mais je ne savais pas exactement quoi. » C'est d'ailleurs en cela que le secret de famille est toxique : il autorise toutes sortes d'élucubrations. Quand briser le silence ? « Lorsque la souffrance s'impose, la nôtre ou bien celle de nos proches, et dont on peut supposer qu'elle a un lien avec notre secret », estime Bruno Clavier. Pour établir ce lien, il s'agit de rester à l'affût de signes éloquents, notamment dans la concordance des temps : depuis quand va-t-il (elle) si mal ? N'est-ce pas au même moment que mon secret s'est échafaudé, ou bien qu'il a commencé à me peser ?

COMMENT DIRE L'INDICIBLE ?

Au préalable : dire son secret à un tiers. Confident ou psy, peu importe, mais un adulte capable d'être à l'écoute et auprès de qui on pourra déposer la charge émotionnelle de cette révélation sans craindre qu'elle l'écrase. « Car, si vous livrez votre secret directement à l'interlocuteur concerné, vous risquez d'être débordé par l'émotion, estime Bruno Clavier. Et l'autre le vivra comme une agression. » Pour éviter ce risque, le psychanalyste conseille de faire la révélation en présence d'un tiers. « C'est un motif de consultation fréquent : “J'ai ceci à dire à mon fils, à ma femme ou à mon mari, mais je n'y arrive pas…” Je propose alors de les réunir. Dans tous les cas, les gens sentent quand il est temps pour eux de parler. » Serge Tisseron recommande, lui, de trouver un allié dans la famille : « Il est important que les autres personnes concernées par ce secret soient, sinon présentes, du moins d'accord pour qu'il soit révélé. » Le conjoint s'il s'agit de dévoiler la véritable identité du père à son enfant, la mère si le secret concerne le grand-père, etc. Enfin, si le secret doit être dit à plusieurs membres de la famille, le psychanalyste exhorte à le leur dire simultanément. « Sinon, chacun aura l'impression d'être dépositaire d'une information exceptionnelle. Et c'est ainsi qu'on ajoute un secret au secret ! »

LA RÉVÉLATION EST-ELLE FORCÉMENT DOULOUREUSE ?

Au contraire, répond Serge Tisseron : « Les gens ont tendance à retarder sans cesse ce moment de la confidence, persuadés que cela va provoquer un choc chez l'autre. Or, le plus souvent, c'est bien l'inverse qui se produit : il est soulagé. » Délivrance de s'entendre confirmer un pressentiment flou, de pouvoir enfin cesser les élucubrations, mais aussi de pouvoir déculpabiliser. Cet apaisement vaut aussi, bien sûr, pour celui qui se déleste du poids du silence. Il n'empêche : la confiance au sein de la famille a été mise à mal par ce non-dit ou ce mensonge longtemps entretenu. Comment la retrouver ? En parlant. Quitte à provoquer des conflits, il s'agit de ne plus garder aucune rancœur ni laisser la place au moindre soupçon. Et puis, ajoute Serge Tisseron, il faut rester conscient que dévoiler un secret est une marque de grande confiance. Dans tous les cas, le psychanalyste l'assure : passées les éventuelles perturbations dans les relations et ces mises au point nécessaires, chacun a bientôt le sentiment que « les choses rentrent enfin dans l'ordre », comme le disent souvent ses patients.

QUE FAIRE AVEC UN SECRET QUI VIENT D'ÊTRE DÉVOILÉ ?

« Commencer par ne pas le croire, même s'il nous est livré sur un lit de mort ! » affirme Serge Tisseron, qui évoque le cas d'un homme auquel sa tante avait confié, à la fin de sa vie, qu'il était né d'un autre homme que son père. Après vérification, la tante s'était inventé cette histoire des décennies auparavant et avait fini par y croire… Première étape, donc : ne pas hésiter à poser des questions, à demander des détails et à confronter les sources. Puis le psychanalyste invite à s'informer sur les conditions économiques et sociales de l'époque concernée par le secret : « Un avortement vécu il y a cinquante ans, en toute clandestinité, n'est pas comparable à un avortement vécu aujourd'hui. S'informer permet de comprendre comment une personne (et parfois une population entière) a pu se sentir soumise à une pression particulière, donc au silence. » Si le secret concerne d'autres personnes que nous, il est tout à fait normal, et sain, de le leur divulguer, à notre tour. « Mais en prenant soin de préciser que cette information nous vient d'un tiers et que nous ne faisons que la diffuser telle qu'elle nous a été dite », précise le psychanalyste. « Nous n'avons pas, aujourd'hui, la clé de tous nos secrets de famille. Mais on peut penser que nos enfants ou nos petits-enfants pourront, un jour, en savoir plus que nous, tout comme l'ouverture des archives ou les tests ADN nous permettent d'en savoir plus que nos grands-parents. Aussi faut-il toujours considérer un secret comme une conviction intime, non comme une certitude absolue. »

COMMENT VIVRE AVEC LA VÉRITÉ ?

« L'intégration se fait généralement d'elle-même », constate Bruno Clavier, la vérité venant remettre de l'ordre là où, plus ou moins consciemment, il nous semblait en manquer. S'il s'agit d'un secret très lourd, remettant profondément en cause notre identité, le psychanalyste conseille de consulter un thérapeute, pour « aider à la réécriture progressive de son récit de vie ». Enfin, mettre en forme – dans la parole, l'écriture, le dessin, peu importe, en tout cas raconter cette histoire à sa façon – est le meilleur moyen de se l'approprier tout à fait. Et, bien sûr, la livrer aux générations suivantes, pour rompre définitivement le cycle du non-dit.

TRAVAIL

« OSONS AFFIRMER NOS IMPÉRATIFS PERSONNELS »

Il est urgent que les femmes parviennent à concilier sphère professionnelle et sphère privée, et fassent entendre leurs besoins. Telle est la conviction de la psychanalyste Sylviane Giampino.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC



ÉDITIONS ALBIN MICHEL



SYLVIANE GIAMPINO est psychanalyste et psychologue pour enfants. Investie dans les questions relatives à l'articulation entre vie privée et vie professionnelle, elle a écrit *Les mères qui travaillent sont-elles coupables ?* «Pas assez présentes au travail, pas assez présentes auprès des enfants », les mères s'accusent de toutes les fautes. L'auteure les aide à se défaire de cette culpabilisation en démontrant qu'elle est infondée, que leur épanouissement profite à l'enfant.
Albin Michel, 2007.

« Dès qu'elles sont entrées massivement dans le monde du travail, de l'entreprise en particulier, les femmes ont choisi de taire leurs impératifs familiaux et personnels. Pourquoi ? Parce qu'elles ont joué le jeu masculin de la séparation entre la sphère privée et la sphère professionnelle. Or ce clivage est un artifice, proposé par l'industrialisation, qui tenait tant à ce qu'il y ait une répartition sexuelle des fonctions : les hommes dévoués prioritairement à la sphère professionnelle, les femmes à la sphère privée. Pourtant, étonnamment, les femmes et mères se sont investies professionnellement en adhérant à ce modèle existant, alors même qu'il ne pouvait plus tenir.
Autre raison de ce silence : elles ont senti – à juste titre – que leur pénalisation dans le monde professionnel reposait essentiellement sur l'idée qu'elles ne puissent pas être de vraies professionnelles sous prétexte qu'elles seraient de vraies mères. Pour tenter de lever ce soupçon, qui est l'une des causes majeures des inégalités hommes-femmes dans le monde de l'entreprise, elles ont cru



bon de singer une adhésion à ce clivage entre vie professionnelle et vie privée : continuer à travailler comme si elles ne portaient pas la majorité du poids des charges familiales et continuer à s'occuper de la maison comme si elles ne travaillaient pas. Et, nous pouvons tous le constater, le bilan est catastrophique : c'est le piège de ce qu'on appelle les "solutions de compromis". Fausses solutions auxquelles beaucoup de femmes ont été bien obligées de souscrire, c'est-à-dire le temps partiel, les interruptions de carrière, le renoncement à une évolution professionnelle… Autant d'arrangements dont il nous faut reconnaître qu'ils n'ont rien fait avancer : ni l'égalité hommes-femmes dans l'entreprise ni l'égalité dans la répartition des tâches à la maison. Aujourd'hui, je constate, dans ma pratique et dans le cadre d'enquêtes sur le terrain, qu'une évolution s'amorce.

Les femmes qui ont acquis un peu plus d'assurance dans le monde professionnel commencent à parler et à y faire reconnaître les impératifs de la vie personnelle. Oh, pas toutes, loin de là ! Seule une petite part d'entre elles peut se le permettre, parce qu'elles sont à des postes sécurisés – titulaires dans la fonction publique ou, dans le privé, travaillant soit à des postes de pouvoir, soit dans une équipe à forte valeur humaine, où elles se sentent la liberté de dire "Attention, je vais m'absenter trois heures pour emmener mon bébé chez le pédiatre" sans craindre d'être jugées en tant qu'employées. Aussi minoritaires soient-elles, ces femmes me rendent optimiste quant à leur pouvoir de changer les choses. Car elles font entendre que le non-clivage des sphères personnelle et professionnelle est une source >>>

CONSEILS

OSER S'IMPOSER

AVEC SYLVIANE GIAMPINO, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOLOGUE

Créer des alliances au sein des équipes, pour prouver, ensemble, que l'on peut modifier une organisation – des horaires de réunion, de début ou de fin de journée – sans pour autant nuire à la productivité et à l'implication de tous. Et proposer, en groupe, ces pistes de réorganisation à la direction.

Planifier à l'avance ces propositions de réorganisation plutôt que de réagir brutalement face à l'impératif qui s'impose. Cela vaut, notamment, pour les moments clés (rentrée et vacances scolaires, par exemple), où des aménagements d'horaires peuvent être planifiés chaque début d'année, mais aussi pour les déplacements ou séminaires, qui pénalisent en priorité les femmes refusant de s'éloigner plusieurs jours de la sphère familiale.

Faire preuve de solidarité envers les collègues – femmes et hommes – ayant besoin d'un aménagement de travail. Ce dernier, lorsqu'il existe, est souvent réservé aux femmes, ce qui entretient l'inégalité hommes-femmes, au travail mais aussi au niveau de leur implication dans les charges parentales. Cela nécessite de sortir des réflexes stéréotypés, en luttant contre les discours dévalorisant les hommes qui prendraient une journée pour accompagner une sortie scolaire ou pour s'occuper d'un enfant malade, mais aussi en invitant les crèches et écoles à avoir le numéro du père, qui serait prévenu en cas de souci. Dans ces situations d'urgence, sachons (nous) rappeler que ce n'est pas toujours à la mère de suppléer.

>>> d'équilibre pour tout le monde. Les hommes aussi y trouvent leur intérêt. D'ailleurs, on commence à voir poindre, dans certaines entreprises, des tentatives de réglementation différente, des propositions d'aménagement. Et la législation évolue qui permet désormais tant aux hommes qu'aux femmes de prendre un congé parental rémunéré de quatre mois, en bloc ou en partie, pour s'occuper d'un enfant jusqu'à ses 12 ans.

Comment généraliser cette prise de parole et oser faire entendre la superficialité intenable du clivage entre vie privée et vie professionnelle ? En fait, le plus compliqué n'est pas d'oser évoquer sa vie privée au travail ; après tout, les femmes y ont toujours parlé de leurs enfants, et la maternité est une valeur sociale positive, y compris aux yeux des hommes et des dirigeants. La difficulté est d'oser proposer des aménagements.

Beaucoup de femmes sont des adeptes du présentéisme, et une plus-value est accordée à ceux et celles qui restent le plus longtemps au travail, alors même que cela n'a jamais été un signe d'efficacité. Voilà un point sur lequel nous pouvons prendre la parole. En expliquant, par exemple, à sa hiérarchie que non, on ne peut pas rester tard, parce qu'on a des contraintes familiales, mais en la rassurant en même temps : ce n'est pas par manque de dévouement pour l'entreprise ! De même en pesant sur l'organisation collective afin de modifier des horaires de réunion trop tardifs ou encore en exigeant plus de temps de préparation en cas de mutation. N'oublions pas que revendiquer des impératifs personnels ou familiaux auprès de son employeur n'est pas se mettre hors la loi. Et la législa prend en compte ces nécessités.

La loi du silence existe aussi au sein du couple. Je vois bien, quand j'interroge les femmes, qu'elles y parlent très peu des difficultés liées à cette articulation entre vie privée et vie professionnelle, parce qu'elles pensent qu'elles viennent d'ailleurs : de traits de caractère, de mauvaises habitudes, de réflexes défensifs : “Je ne peux pas compter sur toi”, “Tu ne sais pas t'organiser”, etc. Le couple est un face-à-face de rancœurs vécues de manière personnelle et individuelle, sans que l'on prenne en compte leurs déterminants sociaux. C'est de cela qu'il s'agit de prendre conscience. Mais aussi du fait que derrière ce silence des femmes se cache l'attachement, plus ou moins avoué, à une répartition traditionnelle des rôles de la femme et de l'homme dans l'éducation. Quand les hommes continuent d'estimer que la réussite professionnelle est synonyme de virilité et une priorité à laquelle tout le reste doit s'ajuster, je ne peux que constater combien les femmes, elles, ont toujours pondéré la vie professionnelle avec la vie personnelle. Et elles n'en peuvent plus. Elles commencent à chercher d'autres stratégies, à parler. Je les y encourage : elles ont raison ! Le monde du travail doit changer pour prendre en considération leurs besoins et impératifs, et il ne faut pas compter sur les hommes et pères pour s'en charger, sinon il y a longtemps que cela aurait été fait. Puis, après tout, aujourd'hui, le monde du travail pénètre de plus en plus la sphère privée, via le télétravail, les outils technologiques ou encore l'anxiété et l'insécurité dues à la précarisation de l'emploi. Ne serait-ce pas un juste retour des choses que l'espace professionnel soit lui-même davantage concerné par la vie personnelle et familiale ? »

L'ÉCHO DES COACHS

Bas les masques !

7h du matin, le réveil sonne. Combien de casquettes à porter dans la journée ? Parent, chauffeur, manager, chef coq, sportif, ami(e), époux(se),... Combien de délais à tenir ? Combien de responsabilités à prendre ? Combien d'activités à réaliser ? Combien de personnes à satisfaire ?...

L'équilibre entre toutes ces vies qu'il faut intégrer dans une journée, un mois, un an, une carrière, une retraite n'est pas dans la scission des environnements, des contextes mais dans un mode holistique, une vue globale, un équilibre intérieur face à ce qui est et ce qui nous entoure.
Dans le contexte actuel, les sphères sont mélangées et intimement liées : nous sommes connectés en permanence, de la vie privée à la vie professionnelle et l'inverse (réseaux sociaux, mails, Iphone...) ; le contexte économique nous y incite aussi...
Ce que nous sommes vraiment se ressent partout où nous évoluons, au boulot comme ailleurs. Nos difficultés relationnelles dans l'entreprise ont un lien, parfois très subtil, avec nos expériences vécues au sein de la famille et vice versa.
Concilier les sphères devient de plus en plus essentiel et est d'ailleurs une préoccupation importante chez les jeunes.
Du point de vue de l'organisation ou de l'entreprise, il y a bien des possibilités concrètes au travail pour parvenir à l'équilibre - télétravail, congés particuliers,...- et du côté personnel, la réponse est en nous avant tout. Nous pouvons décider d'être « authentique et aligné » avec toutes nos casquettes. Et de mettre bas les masques. Pour être en adéquation avec nous-même, nos valeurs... et rayonner au boulot et à la maison.
L' équilibre intérieur est offert à celui qui va à sa rencontre, qui dépasse l'égo, l'image, les masques qui sonnent faux.
Julie, dans un entretien de coaching, est arrivée à cette prise de conscience qu'elle m'a partagée : « Tu sais la vie, ce ne sont pas des tiroirs à ouvrir et fermer mais des assiettes à faire tourner. Il n'y en a pas une à casser, aucune ne peut tomber et c'est toi qui as les baguettes pour les faire tourner...À toi de choisir ton rythme et leur nombre. »



ANNE-FRANCE WÉRY **est coach/experte en management des relations humaines chez Bao Group.**

Et si nous prenions le temps de nous poser les bonnes questions pour devenir plus conscient, plus souvent, de ce que nous vivons ?

Qu'est-ce qui guide mes choix ?
Comment est-ce que j'écoute mon intuition, mes émotions, mon corps, mes envies ?
Qu'est-ce que je mets en place pour concrétiser mes besoins ?
Quel rythme me convient dans mon organisation de la journée, du mois, de l'année, de mon parcours ?
Qu'est-ce qui est superflu ?
Qu'est-ce qui est essentiel ?
Qu'est-ce que je masque de moi ?

Laissons-nous emmener sur notre route, celle qui fait écho, celle qui nous anime, celle qui nous porte vers notre cohérence et notre alignement.

[L'AUTOPSY]

Boule au ventre, sueurs froides, nœud dans la gorge. Chez certains, ces symptômes sont déclenchés par la perspective d'une prochaine visite médicale. Et le passage dans la salle d'attente les rend (encore plus) malades...



J'AI PEUR D'ALLER CHEZ LE MÉDECIN



PAR MARION FROH – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Julia, 40 ans, énumère : « Diafoirus, Knock, les jumeaux gynécos du film *Faux-semblants* de David Cronenberg… Franchement, je ne suis pas la seule à qui les médecins font peur. » On pourrait répliquer à cette enseignante que la littérature a également donné l'empathique docteur Sachs, et la fiction télévisée, le rassurant pédiatre Doug Ross (George Clooney dans *Urgences*). Rien n'y fait. « Je ne vais chez le médecin que si mon conjoint m'y pousse. Et la veille du rendez-vous, je dors mal, m'imaginant toutes les pathologies qu'il va pouvoir me trouver… »

J'ai peur de ce que mon corps a à me dire. Psychologue clinicien, Alexandre Manoukian[1] revient sur le point souligné par Julia. « La consultation médicale constitue un bouleversement dans le quotidien, note-t-il. D'ailleurs, toute pathologie constitue un moment de rupture. Elle peut être momentanée ou, si elle est plus grave, constituer une vraie cassure dans l'existence. » La consultation nous oblige à regarder en face ce que l'on aimerait peut-être mieux ne pas voir. « En nous coexistent un corps ressentant, un corps pensant et un corps désirant, rappelle Alexandre Manoukian. Tous trois ne font pas toujours bon ménage. La visite médicale constitue le temps où le ressentant et le désirant se rejoignent. » En effet, nos symptômes peuvent nous renseigner sur des zones d'ombre que nous préférerions occulter. Ce mal de dos me parle-t-il vraiment d'un déménagement trop sportif ou d'une situation de « ras-le-bol » généralisé ?

J'ai l'impression de régresser. Avec sa blouse blanche et ses diplômes au mur, le médecin est celui qui sait. Et nous voici face à lui avec nos symptômes… et notre ignorance. « Le savoir médicalisé peut être vécu comme rassurant, mais aussi comme terrifiant », estime Alexandre Manoukian. Le patient subit une double vexation narcissique : « Non seulement mon corps me trahit mais, en plus, la pensée du médecin m'échappe. » Au mieux, nous éprouvons le sentiment de retrouver un maître d'école qui a, sur nous, une autorité intellectuelle mais aussi morale – « Il ne faut pas fumer », « Il faut manger moins ». Au pire, nous redevenons enfants face à un parent. « Je



MA SOLUTION

Alice, 33 ans, chef de projet

« J'ai longtemps détesté aller chez le médecin. Légèrement boulotte, j'étais sûre de me faire enguirlander sur mon poids. J'avais aussi une certaine prédilection pour la politique de l'autruche : si j'avais une maladie grave, je préférais le savoir le plus tard possible. Après un déménagement, je suis allée chez une généraliste avec qui j'ai tout de suite accroché. Elle-même est plutôt rondouillette et elle dédramatise comme personne, tout en étant pédagogue. Elle garde ses patients au moins vingt minutes. Avec elle, je me sens écoutée et respectée. Jamais jugée. »

remets mon corps et mon esprit dans les mains d'autrui, relève Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute. Comme le bébé qui pense que sa maman sait ce dont il a besoin. »
Mes symptômes font partie de moi. « Mon » cholestérol. « Mes » rhumatismes. « Le symptôme est la chose à laquelle nous tenons le plus », souligne Alexandre Manoukian. Il est une manière de nous définir, mais aussi de nous « regrouper ». Quel migraineux ne s'est jamais réjoui d'en trouver un autre pour disserter sur leur mal commun ? Trouver un remède à notre souffrance serait comme nous amputer d'une partie de nous-mêmes. D'autant que ces symptômes nous permettent d'attirer l'attention de l'autre. « Dans leur jeune âge, certains n'avaient de contact physique avec leurs parents que lorsqu'ils étaient malades, rappelle Marie-José de Aguiar. Une main sur le front est une marque d'affection dont ils se rappellent. » « Traîner » ses bobos serait ainsi une façon de réactiver cette demande de tendresse dont l'enfant en nous n'est pas rassasié.

1. Auteur, avec la collaboration d'Anne Massebeuf, de La Relation soignant-soigné *(Éditions Lamarre, 2008).*

QUE FAIRE ?

CHOISIR SON SPÉCIALISTE

On peut consulter un médecin par fidélité familiale ou par proximité géographique. Mais, pour endiguer cette angoisse de la blouse blanche, cela peut valoir le coup de changer de praticien. Listez ce que vous attendez de lui. Préférez-vous un homme ou une femme ? Un caractère empathique ou plus distant ? Discutez-en avec vos proches afin de trouver celui qui s'accorde le plus avec vos aspirations. Arriver en confiance, c'est déjà avoir fait la moitié du chemin.

PRÉPARER LA VISITE

Une fois dans le cabinet, vous perdez tous vos moyens ? « Vous pouvez préparer la visite comme vous le feriez pour un entretien professionnel », préconise Alexandre Manoukian, psychologue clinicien. Anticipez les questions que vous voulez poser, pour ne pas sortir frustré. Et notez ce que le médecin vous dit afin que l'anxiété ne vous fasse pas perdre la moitié des informations en route.

DIALOGUER AVEC LUI

« Je travaille souvent avec des médecins, explique la gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar, et eux-mêmes sont rassurés quand le patient est un peu plus actif. » Certes, le praticien a des diplômes et de l'expérience. Néanmoins, votre ressenti l'aidera à établir un diagnostic et à calmer vos inquiétudes. N'hésitez pas non plus à sortir du champ purement médical. « Corps et mental sont intimement liés », rappelle Marie-José de Aguiar. Ne vous interdisez pas d'évoquer vos problèmes personnels ou professionnels. Le médecin saura vous orienter.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *La Maladie de Sachs* de Martin Winckler. Un roman très fort, écrit par un auteur lui-même médecin et qui milite pour l'écoute du patient (Gallimard, 2005).
Sur psychologies.com « Pourquoi les médecins sont si peu psychologues. » Découvrez-la réponse en lisant notre grande enquête, rubrique « Bien-être ».



[Sexualité] Certains couples continuent de s'aimer malgré l'absence de relations sexuelles. Ils disent ne pas en souffrir. Comment gardent-ils la flamme alors que le désir s'en est allé ?

Ils s'aiment mais ne font plus l'amour



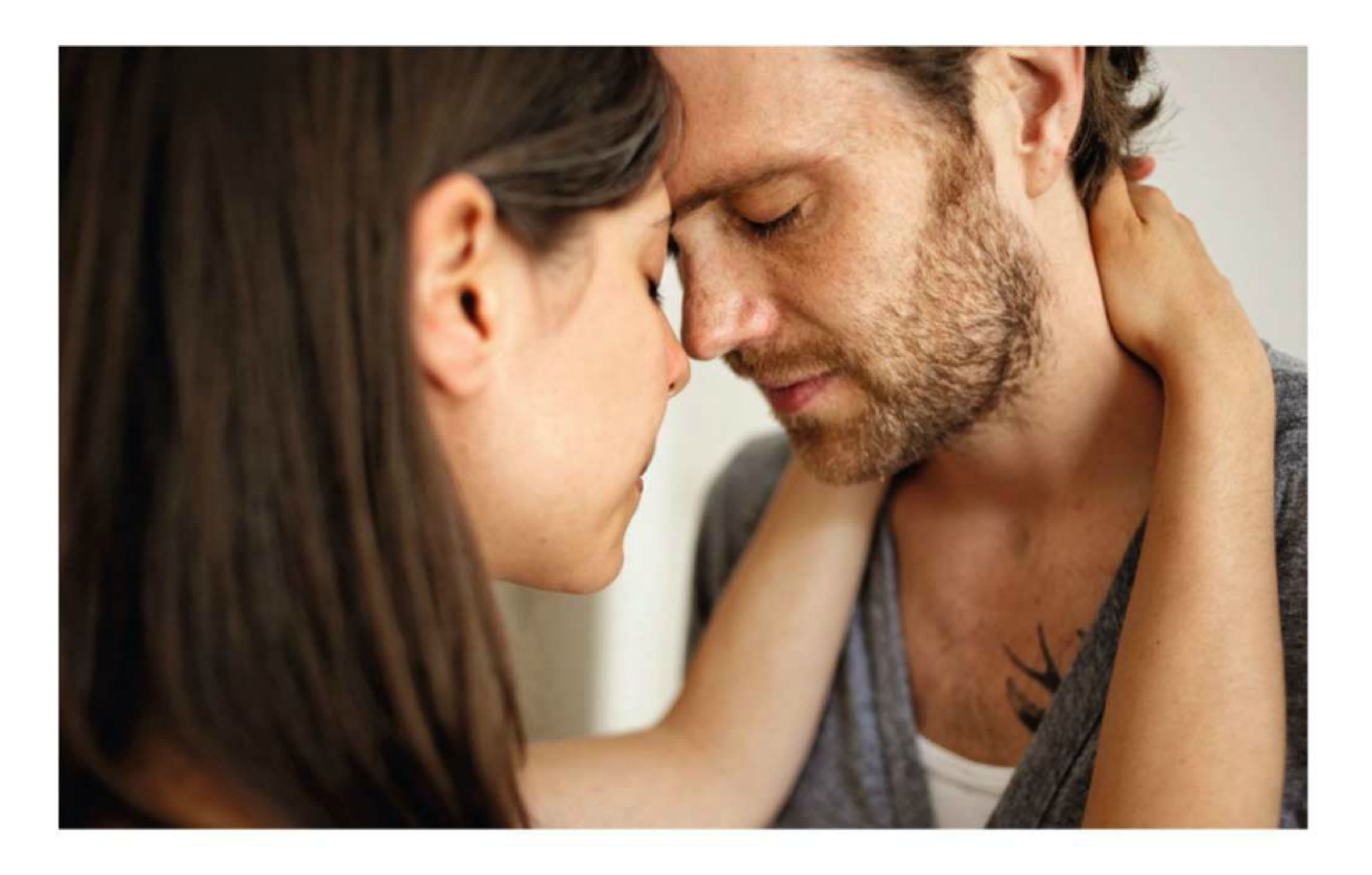
KNIEL SYNNATZSCHKE/PLAINPICTURE

Par Caroline Desages et Isabelle Taubes

La dernière fois qu'ils ont fait l'amour ? Mathieu et Éva, la quarantaine épanouie, ne s'en souviennent pas. Mariés depuis treize ans, heureux parents de deux enfants, ils ont, de leur propre aveu, mis petit à petit de côté leur sexualité. Ce qui ne les empêche pas de rire ensemble, de se donner la main dans la rue ou de dormir l'un contre l'autre. Sans pour autant le revendiquer ou s'inscrire dans la mouvance *no sex* en vogue depuis quelques années, Mathieu et Éva ont trouvé un équilibre conjugal qui leur appartient, refusant de faire de cette absence d'ébats un « problème ». Un choix assumé moins rare qu'il n'y paraît, le cœur ayant ses raisons que parfois le corps ignore… S'aimer sans faire l'amour, est-ce vraiment possible ?

Souvent, c'est après un accouchement, la perte d'un être cher ou d'un emploi, situations de deuil qui assoupissent la libido (la pulsion sexuelle) et, dans le cas du chômage, portent un rude coup à l'estime de soi, que le couple interrompt toute activité sexuelle. Les étreintes se raréfient, jusqu'au moment où elles disparaissent totalement du paysage conjugal. Car moins on fait l'amour, moins l'envie est là, puisque la pulsion sexuelle s'autoalimente, un peu à la façon d'une batterie. Notre partenaire excite notre désir non pas parce qu'il est beau, qu'il sent bon et qu'il est intelligent mais parce qu'il occupe une place particulière dans notre organisation psychique.

Selon la théorie freudienne, inconsciemment, une femme voit fréquemment en son partenaire l'homme qui va faire d'elle une mère ou le sauveur qui a tué symboliquement son père pour la libérer de son statut de petite fille. Un homme tend à voir en sa compagne celle qui va lui permettre de dépasser son propre père. C'est la raison pour laquelle la naissance d'un enfant qu'on sait être le dernier de la fratrie augure parfois une longue période sans sexe ou marque carrément la fin des ébats amoureux. Dès lors, les conjoints doivent inventer une sexualité autre, d'où les problématiques de la maternité et de la paternité ont disparu. C'est aussi le cas à la ménopause. Il leur faut reconstruire des scénarios intérieurs, axés cette fois principalement sur la seule jouissance. Tâche psychique difficile si leur rapport au plaisir est teinté de culpabilité. >>>



KNIEL SYNNATZSCHKE/PLAINPICTURE

>>> Ces couples ne vivent pas pour autant comme frères et sœurs, ni comme des colocataires. Souffrent-ils ? Très souvent, c'est l'idée de paraître anormaux dans une société où la jouissance est une norme, un devoir presque, qui peut les faire souffrir. Et l'absence de rapports sexuels n'est pas douloureuse en elle-même. C'est la frustration, l'impossibilité d'accéder à un plaisir espéré, souhaité, qui rend malade. Freud, inventeur d'une théorie liant sexualité et névrose, avait cessé toute vie sexuelle à la quarantaine. Une réalité qui nous rappelle que, pour la psychanalyse, en la matière, justement, il n'y a aucune norme. « L'amour revêt de multiples formes, et il est manifestement possible de trouver d'autres façons de cimenter un couple, explique Gérard Tixier, psychiatre et sexothérapeute. Je dirais même que, lorsque l'on reste ensemble malgré l'abstinence, c'est probablement à cause de l'amour, parce que l'on décide d'investir dans sa famille, dans des intérêts communs, dans le confort d'une vie à deux. » « Ce n'est pas ainsi que je nous voyais vieillir, confirme Éva, mais j'aime trop Mathieu et tout ce que nous avons construit ces dix dernières années pour décider de tout abandonner au motif que nous n'avons plus envie l'un de l'autre. »

« Au début, j'ai eu peur qu'il aille voir ailleurs »

Cet éloignement physique n'est pas arrivé du jour au lendemain, poursuit la jeune femme, expliquant que c'est après son dernier accouchement, particulièrement éprouvant, que le rythme des ébats a commencé à s'émousser. « Non seulement je n'arrivais plus à jouir, mais j'avais mal. Mathieu a fini par avoir peur de me faire souffrir. Il a donc cessé de me solliciter. Au début, j'ai eu peur qu'il ait envie d'aller voir ailleurs, mais j'ai fini par le croire lorsqu'il m'a assuré que ça ne pesait pas grand-chose au regard de l'amour que nous nous portions. »

« Ce n'est pas une philosophie de vie ou un parti pris, commente Mathieu. Si les circonstances avaient été différentes, si nous n'avions pas rencontré ces difficultés après la naissance de notre fille, peut-être que nous aurions aujourd'hui une relation plus sexuelle. Je n'ai pas fait une croix sur cet aspect-là de notre couple, mais aujourd'hui, c'est ainsi. Et curieusement, j'ai la sensation que nous avons développé une sensualité différente, qui s'exprime par exemple dans la façon dont nous apprécions un bon vin ensemble ou un repas dans notre restaurant préféré. Ce qui compte avant tout, c'est l'envie que nous éprouvons d'être ensemble, et cette envie-là est toujours aussi forte. » Le sexe est affaire de pulsions ; or elles trouvent à se satisfaire de diverses manières. Les plaisirs de bouche – déguster un grand cru, partager un dîner fin – satisfont la pulsion orale. Visiter une exposition, visionner un film, voyager, découvrir de nouveaux paysages assouvissent les exigences

de la pulsion scopique – la pulsion du regard. Il ne faudrait pas croire que ces activités ne constituent que de pâles et pauvres substituts à la sexualité génitale, qui serait la voix royale vers le plaisir. C'est la pulsion sexuelle qui, sublimée, c'est-à-dire déviée de son but premier, inspire les artistes, les rend créatifs et créateurs. « Il faut bien distinguer sensualité et sexualité, précise Albert Barbaro, médecin sexologue. Je vois des couples qui ne font plus l'amour au sens académique du terme, mais qui continuent de s'embrasser, de se toucher, de se câliner. Autant de preuves d'amour. Par définition, je ne reçois dans mon cabinet que des couples qui souhaitent sortir de cette abstinence. Mais je suis souvent étonné du temps qu'ils ont pu passer sans en souffrir. » L'envie et le partage sont deux éléments essentiels à la longévité d'un couple, selon Myriam Beaugendre, psychologue clinicienne. « Lorsque l'activité sexuelle s'amenuise, voire disparaît, ce qui entretient l'amour, c'est la capacité à se faire plaisir ensemble », analyse-t-elle. « Deux personnes qui continuent à s'aimer sans relations charnelles ont en général su identifier ce qui les nourrit personnellement et à deux. Il y a une circulation d'amour entre les partenaires, mais pas nécessairement sous une forme sexuelle. Réduire l'amour à la sexualité ne rendrait pas honneur aux formes infinies par lesquelles on peut manifester ses sentiments à l'autre. »

« Il y a tellement de tendresse entre nous… »

Jeanne et Éric, jeunes retraités, ont eux aussi vu leur désir s'émousser au fil des années. « Éric n'a jamais été un foudre de guerre, et je suis probablement d'une génération de femmes à qui l'on n'a pas appris à parler de ces choses-là. Au départ, j'ai souffert de la situation, j'ai pensé que je ne l'attirais plus, qu'il avait rencontré

Il existe dans la pulsion sexuelle une composante agressive qui peut effrayer

quelqu'un d'autre. Mais il m'a juré que non, qu'il n'aimait que moi ; seulement voilà, "ça" ne fonctionnait plus trop. Parfois, je me dis que nous aurions dû en parler à un médecin, voir s'il y avait une solution, mais aujourd'hui c'est un peu tard et c'est devenu un peu tabou. »

Et s'il existait un moyen de faire renaître la flamme, en voudrait-elle ? « Pas forcément, confie Jeanne. Notre entente est très douce, il y a tellement de tendresse entre nous que j'aurais peur de bousculer tout ça. » Un aveu qui n'étonne pas Gérard Tixier : « Lorsqu'un couple se satisfait réellement de l'abstinence, c'est généralement parce que, pour l'un ou l'autre, voire les deux, la sexualité renvoie à une souffrance, qu'il s'agisse d'un dysfonctionnement physiologique ou d'une blessure remontant à l'enfance. Réveiller le désir implique aussi de réveiller cette souffrance, quelle qu'elle soit. » Il existe en effet dans la pulsion sexuelle une composante agressive, animale, qui peut effrayer. Certaines personnes qui ne se sentent pas suffisamment aimables ou manquent d'estime de soi sont incapables d'associer réellement sexe et sentiments, comme si la matérialité de la chair s'opposait à la pureté de l'amour. Aussi, elles choisiront de se réfugier dans un lien de tendresse tenant lieu de cocon rassurant. Aucune pathologie dans cette décision, dès lors qu'elle permet un épanouissement.

Si Mathieu et Éva ou Jeanne et Éric vivent sereinement cet amour devenu platonique, c'est avant tout parce que chacun semble l'avoir accepté et que personne n'éprouve de frustration. Car, dès que l'un des partenaires n'y trouve plus son compte, le bel équilibre qui semblait pouvoir durer des siècles vacille. « Il peut parfois s'écouler des mois, voire des années, sans qu'il y ait d'activité sexuelle, observe Albert Barbaro. Et puis, un jour, ce qui semblait convenir aux deux n'est plus satisfaisant. À ce moment-là, il faut agir pour sauver le couple, sous peine que celui ou celle qui ne supporte plus la situation ne décide d'aller voir ailleurs. »

Rester ensemble bien qu'on ne fasse plus l'amour suppose en fait une définition commune de ce qu'est le couple : deux êtres qui se soutiennent, deux moitiés enfin réunies, une société d'admiration mutuelle ? Nous rêvons tous – ou presque – d'une complicité totale liant harmonieusement érotisme et entente intellectuelle. Or, avec les années, les corps changent, les goûts sexuels aussi. Et les fantasmes des deux partenaires n'évolueront pas forcément au même rythme. Aussi, une association constituée surtout sur la base de passions communes, d'engagements idéologiques ou philosophiques identiques a plus de chance de résister au temps qu'un couple créé en raison d'une attirance charnelle irrésistible. Moins excitant à première vue, mais est-ce si sûr ?

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***L'Intelligence érotique, faire (re)vivre le désir dans le couple*** d'Esther Perel. Pourquoi l'érotisme finit-il par s'éteindre, même dans les plus grandes histoires d'amour ? Thérapeute de couple et de la famille, l'auteure propose de cultiver la distance, pour faire renaître l'étincelle de la passion (Pocket, "Évolution", 2013).

Ce sujet sera développé le 13 novembre de 13h à 15h dans l'émission *La vie du bon côté* animée par **Sylvie Honoré** en présence de **Anne-Sophie Poncelet**, chargée de projet chez Univers Santé, et **Christiane Thiry** rédactrice en chef de *Psychologies*.

VivaCité MA RADIO COMPLICITÉ

Les jeunes et l'alcool Jusqu'à plus soif ?

[Débat]

Si flirter avec les limites fait partie intégrante de l'adolescence, on peut légitimement s'inquiéter de la banalisation de la consommation d'alcool chez les jeunes, actualité tragique à l'appui. Plutôt que de les stigmatiser, décryptons ce qu'ils cherchent à nous dire en buvant trop.

Par Carine Anselme – Photos Julie Grégoire

C'est l'automne, les feuilles mortes se ramassent à la pelle… les guindailles et les cuites, aussi ! « Faire la fête entre amis sans boire, ce n'est pas une fête ! J'aurai tout le temps après d'être raisonnable », partage Loïc, 19 ans, dont les excès (très) réguliers sont emblématiques de sa génération. Célia, 18 ans, est entrée, elle, dans la consommation d'alcool par le biais des prémixs : « Je préfère ça à la bière, c'est plus doux. Je bois moins que mes copains, mais je suis plus vite saoule. Il m'est arrivé de me retrouver dans les bras d'un gars que je ne connaissais pas… » Au-delà des dangers propres à l'alcool, il faut pointer les risques associés : rapports non protégés, violence, conduite en état d'ivresse, accidents divers, tendances dépressives, échecs scolaires… Pendant la préparation de cette enquête, nous avons malheureusement été rejoints par l'actualité, marquée par la mort de Thomas Dusausoy, étudiant de 20 ans, victime d'une chute de plusieurs mètres, à l'issue d'une guindaille à Louvain-La-Neuve. Ses parents ont publié une lettre ouverte sur Facebook, tel « un cri lancé » à l'attention de la communauté estudiantine : « Il est grand temps de s'indigner contre l'excès d'alcool dans les soirées estudiantines… Il y aura des 'morts-bourrés' et peut-être aussi des morts tout court », ont-ils écrit, invitant les >>>



“Nous aimons faire la fête mais nous luttons contre les pré-soirées où le but est de « se bourrer la gueule »”

Éric, Président du GCL (Groupement des Cercles Louvanistes) et Charly, Président Fédé (Fédération Wallonne des Régionales de l’UCL)

>>> jeunes à « réfléchir » à leur manière de consommer de l'alcool : dans les soirées, les clubs sportifs, les mouvements de jeunesse. Réfléchir… peut-être est-ce déjà une manière de reprendre le contrôle ? Pour que la fête reste la fête.

PLUS D'IVRESSE, DE FILLES, DE JEUNES CONSOMMATEURS

Nos jeunes boivent-ils vraiment plus qu'avant ? Parmi les jeunes de l'enseignement secondaire, une majorité (90 %) a déjà consommé une boisson alcoolisée au cours de sa vie ; cette proportion est restée stable au cours des 20 dernières années. L'état d'ivresse a été expérimenté par quatre ados sur dix, entre 14 et 18 ans. Quelque 6 % déclarent être « souvent » ivres… La consommation au moins hebdomadaire est quant à elle en régression, tant dans le secondaire qu'en fin de primaire, d'après une enquête HBSC. Par contre, on constate récemment trois tendances alarmantes, tant en Belgique qu'en Europe : la banalisation de l'ivresse (avec la pratique du binge drinking ou biture express), le rajeunissement et la féminisation des consommateurs d'alcool. Un phénomène porté par le succès des alcopops ou prémix (mélange d'alcool et de soda en bouteille ou en canette) qui, grâce à leur goût sucré, leur design branché et leurs couleurs attrayantes séduisent allègrement des ados de plus en plus jeunes, particulièrement les filles. Le marketing n'hésite pas à faire tourner les jeunes en « barrique ». « La consommation d'alcool a diminué globalement dans la population depuis les années 1980. Dès lors, pour conserver leurs parts de marché, les producteurs d'alcool se sont mis en quête de nouveaux consommateurs et ont réorienté leurs stratégies, notamment vers les jeunes et les femmes », décrypte Anne-Sophie Poncelet, chargée de projet chez Univers Santé, groupe « Jeunes et alcool » (lire encadré p. 86).

IL EST DES NÔTRES…

Raymond Gueibe[1], médecin alcoologue à la clinique Saint-Pierre à Ottignies, psychiatre de liaison et organisateur de conférences « prévention alcool » sur les sites universitaires, dans les écoles et mouvements de jeunesse, est en contact direct avec la réalité des jeunes. « S'il y a une conscientisation dans la consommation de masse, c'est dans les petits groupes que ça dérape, et cela de plus en plus jeune », constate-t-il. Groupes dans lesquels on boit allègrement pour « faire comme les autres », pour « se chauffer avant d'aller en soirée », hors de tout contrôle… Une certitude : l'alcool fait partie intégrante de la fête. Certes, boire a toujours appartenu au « folklore » estudiantin. Mais si autrefois, on avait plutôt honte les lendemains de fête, s'enivrer est aujourd'hui devenu un motif de fierté pour nombre de jeunes garçons et jeunes filles. Outre les risques associés évoqués plus haut, l'alcool est « un destructeur de neurones », souligne Marc De Vos, directeur médical du centre médical ENADEN, spécialisé dans les prises en charge des addictions. A fortiori dans les pratiques de binge drinking, davantage circonscrites aux plus jeunes consommateurs. Un cerveau jeune est, en effet, plus vulnérable à l'alcool et à l'ivresse qu'un cerveau adulte, car il reste en phase de maturation jusqu'à l'âge de 25-30 ans. Plus on commence à boire jeune, plus il y a de probabilités de devenir alcoolique une fois adulte (on ne parle pas d'alcoolisme chez les ados, car les symptômes en lien avec le syndrome de sevrage (tremblements, pouls accéléré, etc.) n'apparaissent généralement qu'après des années de consommation : environ dix ans chez l'homme, cinq ans chez la femme, NDLR). Toutefois, évitons les simplifications et les généralisations. La consommation d'alcool est un sujet complexe. « Réfléchir à la consommation d'alcool (mais aussi d'autres substances), c'est prendre en compte trois éléments et leurs interactions : le produit (propriétés, fréquence…), l'individu (histoire, patrimoine génétique, motivations à consommer…) et l'environnement (culture, entourage, publicité…). Ce n'est pas tant le produit qui est problématique que l'usage que l'on en fait, en lien avec le contexte », temporise Anne-Sophie Poncelet.

UN VERRE, C'EST UN VERRE

Une unité standard d'alcool (soit 10 g d'alcool) = une chope de bière à 5° (25cl) = une coupe de champagne à 12° (10cl) = un verre de vin à 12° (10cl) = un verre d'apéritif à 18° (7cl) = un verre de whisky à 40° (3cl) = un verre de pastis à 45° (2,6cl). Avec deux drinks (2 unités standards d'alcool), on est aux alentours de 0,5 % d'alcool dans le sang, limite légale autorisée pour conduire en Belgique.

Source : Univers Santé.



“Je me bats aujourd’hui pour arrêter à temps”

Pierre-Olivier, 19 ans, étudiant

>>>

Raymond Gueibe, médecin alcoologue, et **Christiane Thiry**, rédactrice en chef de *Psychologies*, développeront ce sujet dans l'émission *O Positif* animée par **Véronique Tiberghien** sur *La Première*, le 25 novembre, de 11 à 12 heures.



>>> L'ALCOOL, DROGUE CULTURELLE

Parlons-en du contexte… Si nous sommes prompts à crier au scandale à propos de l'usage du cannabis chez les jeunes, nous nous montrons généralement plus désinvo<ltes vis-à-vis de l'alcool. Pas étonnant : « C'est notre drogue culturelle, légale, dont la consommation est valorisée socialement », souligne le Dr Raymond Gueibe. Il suffit de regarder autour de nous… L'alcool est partout : en famille, dans les soirées, les cercles d'étudiants, les mouvements de jeunesse, les médias, les événements sponsorisés (en Belgique, contrairement à la France, nous n'avons pas de loi Evin, interdisant la publicité en faveur de l'alcool). Comment, dans ces conditions, convaincre nos jeunes de ne pas boire, ou même modérément ? Car, oui, l'alcool est une drogue qui, à la longue, peut générer une dépendance. « J'apprends aux jeunes que l'alcool est une drogue parmi les autres, qui peut détruire leur existence. Alors, je ne vais pas leur dire de ne pas boire (le fruit défendu a toujours un attrait), mais je vais leur apprendre à boire correctement », poursuit Raymond Gueibe. Marc De Vos, lui, est plus sceptique quant à ce type de discours : « Les jeunes que je vois sont dans des situations cliniques compliquées (ils arrivent en salle d'urgence, dans le coma) : leur parler de consommation raisonnée leur passe par-dessus la tête… Même si je suis anti-prohibitionniste (ce n'est pas efficace), je leur tiens un discours de vérité, en sortant les épouvantails sur les risques encourus. Au-delà de ça, il faut prendre en compte leurs difficultés de vie et leur spécificité de jeunes. Boire beaucoup, pour ces jeunes-là, est un défi. Je reprends cette dimension de challenge avec eux, en parlant d'abstinence. »

POUR ALLER PLUS LOIN

L'ASBL Univers Santé (www.univers-sante.be) est à l'initiative d'un Groupe porteur « Jeunes, alcool et société » (www.jeunesetalcool.be), composé de partenaires issus de la santé, de l'éducation et de la jeunesse, afin de développer réflexions et actions pour une consommation plus responsable et moins risquée d'alcool par les jeunes. De nombreux outils pédagogiques et informations sont proposés.

ET SI NOUS REGARDIONS NOTRE PROPRE CONSOMMATION ?

Si l'alcool est le psychotrope le plus consommé chez les adolescents, son usage n'est pas propre à l'adolescence. Son initiation se fait d'ailleurs le plus souvent en famille (c'est le «petit canard » trempé dans l'alcool, la coupe de champagne au Nouvel An…), et la consommation régulière d'alcool augmente avec l'âge. Les jeunes, eux, s'en tiennent plutôt aux sorties arrosées. Les enquêtes confirment un lien étroit entre les consommations régulières d'alcool chez les jeunes et celles des proches : amis, mais aussi parents. « Quand je parle de consommation problématique d'alcool aux jeunes dans les écoles, les parents sont là… et je me rends compte qu'au bout d'un moment, certains regardent le bout de leurs chaussures, car ils réalisent qu'ils sont aussi concernés », fait remarquer Raymond Gueibe. C'est cette incohérence qui insupporte les jeunes : « Quand nos parents sont avec des amis, ils boivent… et ils viennent nous faire la leçon », s'indignent des ados, dans le court-métrage *À contre-pied*, édité par le Groupe porteur « Jeunes, alcool et société »[1]. Le Dr Gueibe est clair : « Si vous parlez en vérité avec vos enfants, en-dehors d'une consommation personnelle problématique d'alcool, ils vont pouvoir entendre vos arguments. » Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents, mais de les ajuster à leur rôle parental qui a force d'exemple. « Il y a toute une génération de parents-copains, qui craignent d'imposer des limites à leurs enfants. Or, mettre des limites, c'est le rôle des parents… tout comme l'adolescent, lui, va aller les titiller, voire les perforer. Ce jeu-là existe depuis toujours ! Mais on ne peut percevoir les limites que quand on les rencontre, quand on les confronte. J'insiste auprès des parents : il est essentiel de réagir rapidement à une consommation excessive d'alcool chez l'ado ou au binge drinking. Il faut parler avec le jeune, lui mettre des limites. Alors, les rapports peuvent se réajuster », souligne Marc De Vos. Si les parents se sentent dépassés, des spécialistes de l'accompagnement peuvent les aider pour rétablir un dialogue responsable entre générations. Les jeunes le souhaitent aussi : « Les adultes nous critiquent, ils généralisent, mais ils ne cherchent pas à nous connaître », regrettent-ils, dans le court-métrage *À contre-pied*.

LE VERRE DE TROP QUI CACHE LA FORÊT

Conscientiser, responsabiliser et éviter de dramatiser à outrance sont donc des points importants,

mais sans banaliser pour autant la consommation d'alcool chez les jeunes. « En pleine édification personnelle, l'adolescent se construit sur des expériences vécues, positives ou négatives. Mais s'il a trop bu, celles-ci ne sont pas mémorisées. C'est son être au monde, alors, qui est altéré. Il se retrouvera démuni à l'âge adulte, car il y aura eu non-inscription d'une partie des évenements de vie qui auraient pu aider à l'apprentissage, à la maturation », regrette Marc De Vos. Il est donc essentiel d'aller voir derrière le verre de trop ce que les jeunes cherchent à nous dire, ce qu'ils viennent questionner. Car le signal qu'ils nous envoient est fort ; on ne peut pas l'ignorer ! Si expérimenter et transgresser fait partie du passage de l'adolescence à l'âge adulte, en recherchant l'ivresse à tout prix, ils expriment un mal-être. « Nous sommes drôlement bousculés dans notre société. Ce n'est pas facile pour les jeunes », reconnaît Marc De Vos. Alors, pour ne pas avoir mal, ils « s'anesthésient » brutalement et se soustraient momentanément du monde, afin d'échapper au stress, aux pressions, au manque de perspectives d'avenir, à la déstructuration familiale... « Avec le binge drinking, ils nous renvoient une caricature de notre dysfonctionnement sociétal : performance, vitesse, instantanéité, éclatement... Le phénomène existe, il est important de l'aborder positivement », conclut Marc De Vos. Nos jeunes nous renvoient une question, un paradoxe. À nous, adultes, de les entendre, de travailler cela avec eux et de trouver ensemble des réponses, plutôt que de les stigmatiser.

1. L'alcoolisme au quotidien : De la consommation agréable à la dépendance, Raymond Gueibe (Seli Arslan, 2008).

“Nous aimons faire la fête mais nous luttons contre les pré-soirées où le but est de «se bourrer la gueule»”

Éric, Président du GCL (Groupement des Cercles Louvanistes) et Charly, Président Fédé (Fédération Wallonne des Régionales de l'UCL)

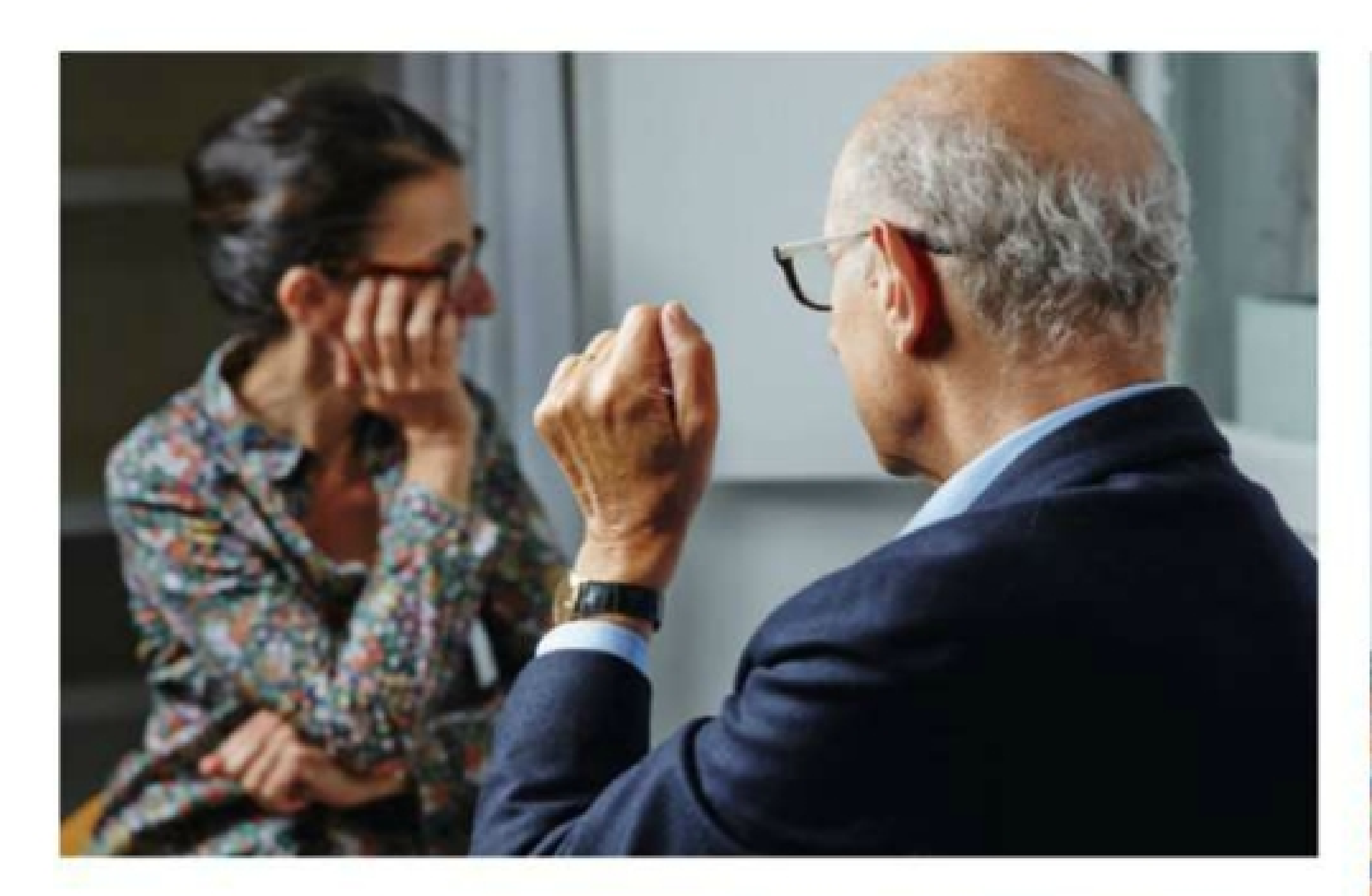
« Nous avons participé à l'élaboration de la campagne Guindaille 2.0 avec Univers Santé, relayée par les réseaux sociaux et de l'affichage. Basée sur des pictogrammes, elle prône une consommation responsable d'alcool, tant au niveau du produit (savoir s'arrêter, eau gratuite pour compenser la déshydratation due à l'alcool...) que des comportements (se protéger en cas de rapports sexuels, éviter tapage nocturne, violence ou encore d'uriner n'importe où...). Certains, se sentant invincibles, en rient, mais au moins ça provoque le dialogue. Même si cette campagne n'a pas changé les mentalités, des conseils commencent à porter leurs fruits, comme alterner softs et bières (nous nous y sommes mis, nous aussi !). Tous deux, nous sommes des étudiants à part entière et nous aimons faire la fête, mais nous luttons contre les pré-soirées où le but est de se « bourrer la gueule » le plus vite possible. Nous privilégions la bière, qui fait partie du folklore. La vente de spiritueux et de cocktails est d'ailleurs interdite, depuis la rentrée, dans les cercles estudiantins. Depuis deux ou trois ans, on assiste à un changement de mentalité, avec davantage de binge drinking chez les plus jeunes, qui vivent ça comme un concours, fiers d'avoir vomi ou de ne se souvenir de rien. Nous essayons aussi de démonter la croyance selon laquelle « si je ne bois pas, je ne serai pas intégré ». Nous avons des élèves qui font leur baptême à l'eau... même si c'est rare. »



“Je me bats aujourd'hui pour arrêter à temps”

Pierre-Olivier, 19 ans, étudiant

« J'ai commencé à boire en cachette vers 14 ans et eu ma première cuite à 15 ans. Depuis février dernier, j'ai diminué ma consommation d'alcool. La cuite de trop s'est passée un soir où je devais présenter en classe les options aux élèves plus jeunes. Sans raison, nous avons bu à deux une bouteille de vodka, avant la présentation. En me réveillant, c'était le black-out... Le lendemain, il y avait justement à l'école une conférence du Dr Raymond Gueibe (voir article, NDLR). Il sait parler aux jeunes : plutôt que d'interdire de boire, il défend une consommation responsable. J'ai pris rendez-vous avec lui. Si j'avais bu uniquement lors de fêtes, comme tout le monde (sic), je ne serais pas allé le voir, mais je buvais aussi dans des moments absurdes, comme dans le train, en allant aux week-ends scouts. Avec mes amis, nous buvions tout l'alcool à disposition. En soirée, la pression est forte : quand tu commandes un soft, tous les regards se tournent vers toi, tu as droit à des réflexions... L'alcool doit signifier fête, mais fête ne doit pas signifier alcool : je me bats aujourd'hui pour m'arrêter à temps et boire uniquement dans un cadre festif. Mais j'ai peur, l'an prochain, de l'ambiance universitaire (je suis en prépa). Ça a redéfinit mes valeurs de vie. J'étais toujours entouré d'une vingtaine de potes, maintenant je préfère avoir quatre, cinq amis qui acceptent mon choix. Les amis de beuverie ne sont pas de vrais amis ! »







En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Aline, 45 ans,** assistante sociale.

“Je suis mal à l'aise avec les hommes”

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – Photos Bruno Levy





« Quand j'ai un repas avec des collègues, si ce sont des femmes, tout va bien ; s'il y a des hommes, je ne parle pas, je me sens mal à l'aise avec eux, explique Aline. Je ne peux pas l'expliquer. J'ai été mariée, j'ai eu un enfant, mais cette peur est là depuis très longtemps et je pense qu'elle a influé sur le choix du conjoint que j'ai eu.

— Quand vous êtes-vous mariée ? lui demande Robert Neuburger.

— En 1992, et mon mari est décédé d'une rupture d'anévrisme en 2002. Mais nous nous étions séparés avant de nous remettre ensemble, parce qu'il y avait eu des violences conjugales. Il buvait.

— Était-il le père de votre enfant ?

— Oui. Ma fille a 18 ans, elle va passer le bac cette année. Nous vivons toutes les deux ensemble depuis la mort de son père puisque je n'ai pas refait ma vie.

— Elle va bien ?

— Oui, elle est très solitaire elle aussi. Pour l'instant, elle n'a pas de copain. L'année dernière, elle était assez déprimée, je l'ai emmenée voir un psy qui a conclu que nous formions un peu trop un "petit couple". [Rires.]

— C'est important quand même... Avez-vous des parents ?

— Ils sont décédés eux aussi il y a quelques années. Il me reste une sœur, que je vois peu parce qu'elle habite loin, mais elle a toujours été très distante. Je ne connais même pas son compagnon.

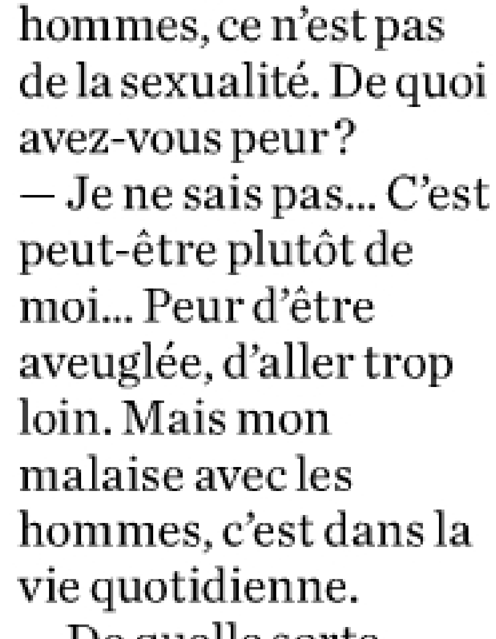
— Comment cela se passait-il avec vos parents ?

— Avec mon père, je ne me suis jamais bien entendue parce qu'il buvait aussi, et je ne supportais pas que ma mère l'accepte. Quand j'étais jeune, mon rêve, c'était que mes parents divorcent. Adolescente, j'ai haï mon père.

— Était-il violent lui aussi ?

>>>

>>> — Verbalement. Avec ma mère, je n'ai jamais su jusqu'où c'était allé… Je le voyais peu, il partait tôt le matin, rentrait tard le soir, nous avions peu de contacts.
— Vous n'avez pas eu d'expérience pénible avec lui ou un autre homme de votre entourage dans votre enfance ?
— Non. Hormis celle de voir mes parents dans cette situation. Ce qui faisait que je ne voulais ni me marier, ni avoir d'enfants.
— Adolescente, vous sortiez avec des copains ?
— Peu. Je n'ai pas connu d'homme avant mon mari. Quand un garçon me tournait autour, je fuyais plutôt.
— Mais vous avez quand même rencontré votre mari.
— Oui, mais d'une façon particulière…
— Comment ?
— Quand j'étais jeune, j'avais envie de sauver le monde ! Et comme ma sœur avait connu des difficultés, fait des tentatives de suicide, les personnes qui avaient des problèmes m'attiraient. Du coup, j'ai commencé à correspondre avec des détenus, et c'est un détenu que j'ai rencontré… J'ai eu un coup de foudre par lettre, je suis d'abord restée distante, mais, petit à petit, c'est allé plus loin. C'est moi qui me suis occupée de lui à sa sortie, et nous sommes restés ensemble.
— Donc, il était en prison quand vous l'avez connu. Et cela vous convenait, parce que lorsqu'on a peur des hommes, en avoir un en prison, ce n'est pas mal…
— Je pense que si ça n'avait pas été le cas, je serais peut-être encore célibataire. Après, je n'avais plus le choix. Je me sentais responsable de lui… Je ne pouvais plus reculer.





“Je n'ai pas connu d'homme avant mon mari. Quand un garçon me tournait autour, je fuyais” ALINE

— Pourquoi était-il en prison ?
— Je ne sais pas s'il m'a tout dit… Il disait que c'était pour escroquerie.
— N'avez-vous pas eu plus de curiosité ?
— Non, je ne voulais pas fouiller. Mais je me suis rendu compte qu'il me mentait. Il prétendait ne pas avoir de famille ; or, un jour, j'ai rencontré sa sœur, qu'il voyait en cachette…
— Vos parents n'ont pas dû être très enthousiastes.
— Non, mais ils ont fini par l'accepter, car mon mari était très ouvert, très communicatif, il parlait facilement, s'entendait avec tout le monde. En fait, il a réussi à réunir la famille. Puis il y a eu la naissance de ma fille, qui a fait plaisir à mes parents.
— Avec votre mari, vous n'étiez pas inhibée ?
— J'étais quand même amoureuse. Il m'a tout appris et m'a fait me sentir en confiance.
— Au fond, quand vous dites que vous avez peur des hommes, ce n'est pas de la sexualité. De quoi avez-vous peur ?
— Je ne sais pas… C'est peut-être plutôt de moi… Peur d'être aveuglée, d'aller trop loin. Mais mon malaise avec les hommes, c'est dans la vie quotidienne.
— De quelle sorte étaient les violences conjugales qui vous ont fait vous séparer un moment de votre mari ?
— Eh bien, une fois, c'est allé trop loin.
— C'est-à-dire ?
— Il a essayé de me tuer, en me poursuivant avec un couteau.
— Ah oui. On peut appeler cela “aller trop loin”.
— J'ai appelé les gendarmes et ensuite j'ai été pendant plusieurs mois dans un foyer avec ma fille. Je ne voulais pas aller chez mes parents, j'avais peur qu'il me retrouve.
— Quels griefs avait-il envers vous ?
— Il m'en voulait depuis que j'avais avorté. C'était avant notre fille. À cette époque-là, il n'était pas imaginable pour moi d'être mère. C'est après l'IVG que j'ai commencé à regarder les enfants, puis à avoir envie d'en avoir un.

> “En fait, vous n’avez pas peur des hommes, vous avez peur de vous lancer, de donner trop” Robert Neuburger

— Au moment du décès de votre mari, vous étiez donc à nouveau ensemble ?
— Mais nous vivions comme frère et sœur. Ensuite, j’ai mis quelques années à encaisser. J’avais toujours été là pour tout le monde, et, mes parents étant décédés eux aussi, il n’y avait plus personne. J’ai élevé ma fille, et c’est maintenant que je pense un peu à moi, parce que, si elle a le bac, elle partira pour ses études.
— Votre fille comblait un peu les vides jusqu’à présent.
— Oui, et puis je ne m’imaginais pas ramener quelqu’un à la maison tant qu’elle était là.
— Vous avez forcément rencontré des hommes qui vous ont fait des avances ces dernières années.
— Pas tant que cela. Et lorsqu’il y a un jeu de séduction dans mon travail, je n’y entre pas. Je reste professionnelle. Je compte plus sur le hasard. Il faudrait que je trouve l’homme rare ! [Rires.]
— Comment serait-il ?
— Je ne sais pas. C’est peut-être de moi que j’ai peur. Dans mon unique expérience, j’ai été comme aveuglée. Quand je donne, je donne tout, je n’ai pas de limites. J’ai peut-être plus peur de moi que des hommes, au fond…
— Cela me paraît important ce que vous dites là. En fait, vous n’avez pas peur des hommes, vous avez peur de tomber sur un prototype que vous avez déjà rencontré et qui vous inquiète.
— Finalement, j’ai vécu la vie que ma mère menait et dont je m’étais toujours dit que je ne voulais pas.
— Et d’un autre côté, vous avez peur de vous lancer, de donner trop. Mais il est vrai que vous n’avez pas fait d’apprentissage de la vie amoureuse comme le font la plupart des jeunes, en flirtant, en jouant de la séduction, en donnant moins ou plus… À la maison, vous aviez un rôle important, qui était d’être un peu la gardienne de votre maman. Ce qui est bien, c’est que vous allez découvrir tout cela.
— Vous voulez dire que je vais faire maintenant ma crise d’adolescence ?
— Non, mais apprendre ce que c’est qu’une relation amoureuse. Pour autant que vous le souhaitiez. Ce qui est intéressant, c’est de vous dire que, avec le départ prochain de votre fille, c’est un monde nouveau qui s’ouvre à vous. Comment utiliser cette liberté ? Car vous avez sacrifié beaucoup de vous jusqu’ici. L’idée de faire une psychothérapie n’est pas absurde. Faire un peu plus connaissance avec vous-même, je crois que ce serait bien. En même temps, ce n’est pas une prescription. Il faut que vous en ayez envie. Je vous verrais plutôt avec une femme thérapeute… Je vous souhaite de vous épanouir. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

ALINE : « Comme j’étais avec quelqu’un que je ne connaissais pas, cela m’a aidée pour parler de choses dont je n’avais jamais parlé. J’ai d’ailleurs été étonnée de ne rien cacher. Cela m’a ouvert les yeux sur ma peur, qui est plus une peur de moi que des hommes, et sur le fait que je ne m’étais pas autorisée à vivre mon adolescence. Cela m’a donné envie d’aller plus loin et je compte entreprendre un travail thérapeutique, si je trouve la bonne personne. »
ROBERT NEUBURGER : « Ce qui m’a touché, c’est le désir exprimé par Aline de “sauver le monde”. Elle s’est sacrifiée pour soutenir sa mère, puis un homme, et enfin sa fille. Ce qui est impressionnant, c’est sa prise de conscience, en un entretien, que sa peur des hommes était surtout la peur d’être attirée par l’un d’eux, ce qui aurait pu la dévier de sa mission de salvatrice. On sent chez elle une intelligence, qui se révèle par sa capacité à verbaliser des émotions, ce qui laisse à penser qu’un travail psychothérapique lui permettra de se relier à des désirs contenus pendant des années. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie*** de Robert Neuburger (Psychologies/Payot, 2010).

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie, dans le forum « Appels à témoin » **sur psychologies.com.**

Vous payez comment ?

[**Comportement**] La relation à l'argent n'est jamais simple. Mais qui aurait cru que nos façons de payer, en espèces, par chèque ou par carte de crédit en disaient aussi long sur nous ?



Par **Christilla Pellé-Douël** – Illustrations **Serge Bloch**

Il y a Viviane, qui ne parvient pas à modérer l'utilisation de sa carte bancaire, Dominique, qui se sent « coincé » sans une liasse de billets, ou Margaux, qui garde son chéquier au fond d'un tiroir et ne le sort qu'avec méfiance. Nul n'est vraiment conscient de ce qui se joue en coulisses dans sa façon de dépenser son argent. Aux yeux de Roland Gori[1], psychanalyste et spécialiste des liens entre inconscient et économie, l'histoire de Dominique, l'angoissé du numéraire, illustre nos relations ancestrales et puissantes avec les modes de paiement. « La dette est antérieure à l'apparition de la monnaie : depuis les débuts de l'humanité, pour garantir une dette, il a fallu déposer quelque chose en gage, un objet, soi-même ou sa famille, rappelle-t-il. La monnaie est apparue pour symboliser cette garantie. Elle s'y est substituée, mais la signification inconsciente demeure. Ne pas avoir d'argent, c'est, symboliquement, risquer son corps. » Cette notion de lien entre l'un et l'autre est centrale. Elle éclaire en partie nos comportements et nos usages.

Pour Sacha Bourgeois-Gironde[2], chercheur en neuroéconomie au CNRS, « les pièces sont les premiers objets de paiement manipulés par les humains. On soupèse, on regarde, bref, les sensations corporelles sont sollicitées. Ces automatismes associés à la monnaie sont ancrés en nous depuis des milliers d'années, dans notre cerveau primitif, au point que les zones cérébrales de la récompense sont activées par l'alimentation, le sexe et l'argent ». Par ailleurs, nous disposons d'une capacité de reconnaissance des pièces de monnaie et de leur valeur qui est inscrite dans notre cortex. Nous voilà donc définitivement des êtres d'argent… sonnant et trébuchant. Car, pour les cartes, chèques et autres Moneo, les choses ne sont pas aussi évidentes. Pour compliquer le tout, notre histoire personnelle et notre héritage culturel influencent notre relation particulière aux modes de paiement.

1. *Auteur notamment de* La Fabrique des imposteurs *(Les Liens qui libèrent, 2013).*
2. *Auteur, avec Dominique Dimier, de* Comment l'argent vient à l'esprit *(Vrin, 2009).*



Le liquide

Du trébuchant qui file

Le terme est déjà une indication : la monnaie nous file entre les doigts, l'argent coule (à flots). Cette fluidité de la monnaie procure une sensation physique de plénitude, voire de virilité (une liasse de billets montre « qu'on en a »), mais aussi de perte. Maurice, la soixantaine, ancien courtier, a toujours mille euros sur lui. « Payer par carte, ça ne me va pas. J'ai l'impression d'être en dette. Les billets, ça c'est du vrai ! » Mais Anne, 45 ans, professeure, déteste cela : « J'ai peur à la fois de perdre cet argent et de le dépenser trop vite. » Car le numéraire permet de visualiser la somme dépensée du premier coup d'œil, de savoir ce qui nous reste (ou pas). L'argent liquide ne nous ment pas. « Manipuler des espèces, précise Roland Gori, nous rappelle toujours le manque, le plus souvent celui du temps que nous avons passé à le gagner. » Et comme leur valeur est encore garantie par les États, billets et pièces assurent que la dette (l'achat, le règlement d'une facture) sera acquittée. Autrement dit, il y a une coïncidence, une rencontre dans notre psychisme entre le maniement des pièces, des billets et la dette originelle : « être quitte » a la même origine que le verbe « quitter ».

>>>

BLOCH



››› La carte bancaire

De l'abstrait qui piège

« Les cartes représentent un niveau d'abstraction supplémentaire, de "décorporéisation", analyse Roland Gori. Elles installent une distance entre l'argent et l'objet. On ne paie pas de la même manière en face à face ou numériquement. Nous nous trouvons alors loin de l'origine de la dette. La face symbolique du moyen de paiement (qui existe aussi dans l'argent liquide) est accentuée au détriment de sa face réelle. » Pour nos cerveaux archaïques qui ont du mal à se mettre au goût du jour, la carte n'est rien d'autre qu'un bout de plastique, sans représentation marquée. « Nous confondons virtuel et irréel », souligne le psychanalyste. D'ailleurs, Sacha Bourgeois-Gironde a fait le test : si nous reconnaissons les pièces de monnaie au toucher, rien à faire pour les cartes. « Lorsque nous touchons notre carte bancaire, ce n'est pas le système proprioceptif qui entre en jeu. » Voilà le lièvre soulevé : le petit rectangle de plastique n'éveille rien dans notre cortex, et nous avons tendance soit à « faire chauffer la carte », soit à nous en méfier comme de la peste. Certains alternent d'ailleurs d'un pôle à l'autre. « Je perds souvent pied avec la carte : ça devient abstrait », avoue Anne, régulièrement prise de remords, après coup. Et qui se livre à ce qu'elle appelle des « pauses carte » pendant quelques semaines. Se servir de ce moyen de paiement avec modération n'est pas aisé. « Dans la mesure où cet objet ne nous est pas familier, cela nous demande de l'attention, du travail, note Sacha Bourgeois-Gironde. Il nous faudra encore quelques milliers d'années pour l'inscrire dans nos neurones. » D'ici là, la carte bancaire sera remplacée par le téléphone (cela commence), les paiements par reconnaissance faciale (en cours d'expérimentation), puis la monnaie virtuelle ou la puce insérée dans le pouce…



Le chèque

Du solennel qui rassure

Et ce bon vieux chèque, dans quelle catégorie convient-il de le ranger ? « Avec lui, la problématique est complètement différente, répond Sacha Bourgeois-Gironde. Le paiement par chèque met en jeu le cerveau cognitif. L'automaticité est rompue. Il est impossible de signer un chèque en pensant à autre chose. Il y a l'écriture, le corps mis en action. Par-dessus le marché, la signature provoque une émotion particulière, l'engagement de l'identité. » C'est la raison pour laquelle ce moyen de paiement est de plus en plus utilisé pour les grosses dépenses (y compris le chèque certifié). Mais le chèque s'accompagne également d'une distance et d'un sentiment d'étirement du temps mis pour régler la dette. « Il existe un délai entre la signature et l'encaissement de la somme, observe Roland Gori. Cela peut parfois donner à celui qui l'a émis l'impression d'avoir réalisé un petit profit. » Un règlement de compte reporté, une punition pour plus tard, en quelque sorte…

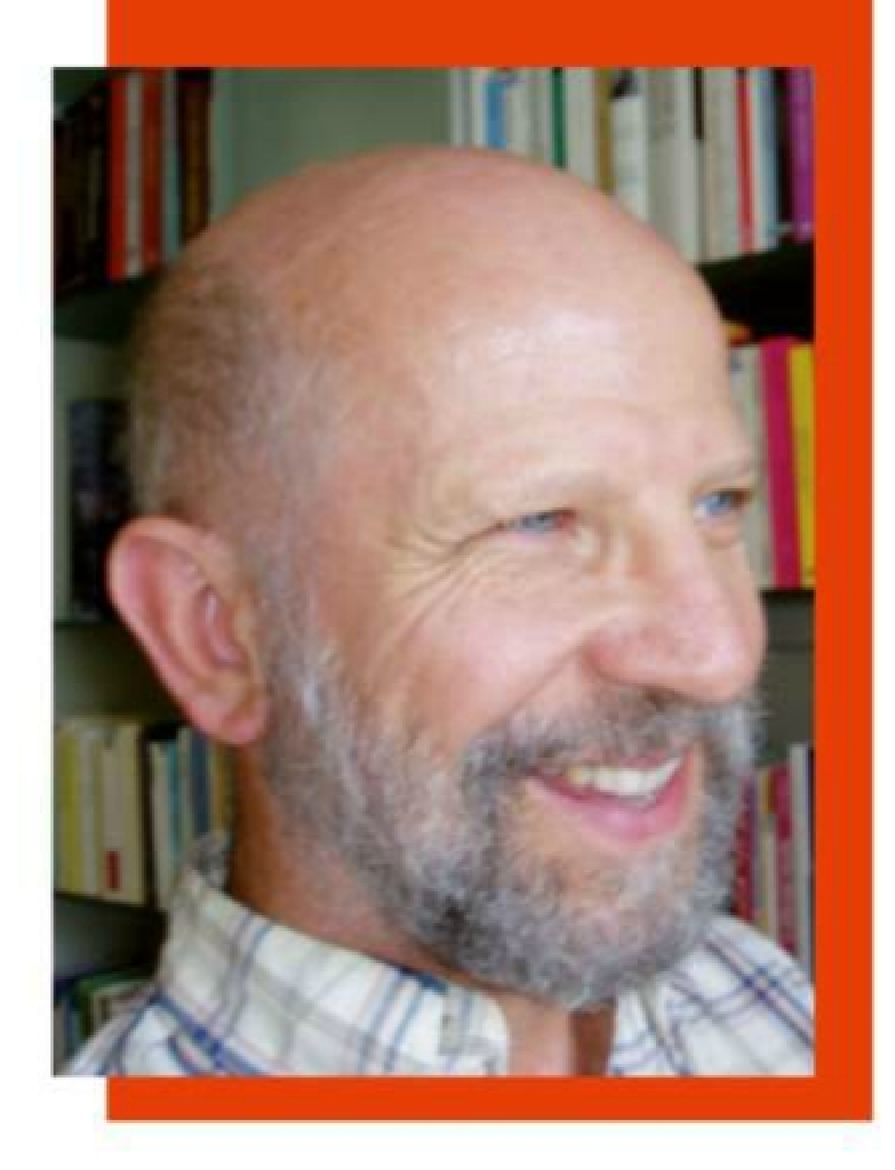
POUR ALLER PLUS LOIN

Psychologies.com « Que représente l'argent pour vous ? » Faites le bilan de votre rapport à l'argent, dans notre rubrique « Tests ».

QUAND LE SEXE VA, TOUT VA ?

PAR ARMAND LEQUEUX

Surprise et anticipation



Les sexologues cliniciens sortent souvent de leurs boites à outils thérapeutiques une prescription comportementale a priori surprenante. Ils proposent non seulement des devoirs sexuels à domicile précis et adaptés aux plaintes spécifiques des couples qui consultent, mais ils demandent que ces exercices soient programmés. « Prenez donc vos agendas et choisissez ensemble deux moments de la semaine pendant lesquels vous vous engagez à vous rencontrer sexuellement selon les modalités que nous avons définies. Mercredi soir et dimanche matin ? D'accord. Nous nous reverrons donc dans trois semaines et arrangez-vous pour tenir cet engagement ! » Il n'est pas rare que l'objection majeure porte plus sur la programmation que sur la nature des exercices proposés, aussi surprenants soient-ils. Comme ces patients/clients, nous sommes nombreux à craindre que toute anticipation précise étouffe notre désir, par nature considéré comme insaisissable et imprévisible. Nous faisons rimer sexualité avec spontanéité et nous nous accrochons à la représentation dominante qui veut que toute rencontre sexuelle soit naturelle. L'expérience, maintes fois répétée, révèle pourtant qu'on peut voir naître une nouvelle et belle association : anticipation rime aussi parfaitement et se marie très bien avec érotisation. Mais érotiser l'attente ne peut se vivre qu'à la condition d'avoir assumé et dépassé l'angoisse de performance. Si la relation sexuelle est vécue comme une épreuve qu'on peut rater ou réussir, son anticipation peut évidemment s'avérer terriblement anxiogène, a fortiori pour ceux ou celles qui consultent à propos de pannes ou de dysfonctionnements. On comprend la réticence de ces patients/clients à s'engager dans cette voie qui peut paradoxalement cependant se révéler particulièrement féconde et libératoire. Les secrets de cette libération ? La parole vraie, la rencontre par en-dessous et la bienveillance mutuelle. Si je te dis que j'ai peur et si tu peux m'entendre et m'accueillir ainsi, si tu me dis que le détour du voyage est plus important que la ligne d'arrivée, nous pourrons vivre la rencontre de nos corps désirants comme une fête qui nous surprendra et nous dépassera. Comme les comédiens qui témoignent qu'ils peuvent, lors de représentations théâtrales, se retrouver embarqués dans un processus magique qui les dépasse, les amants peuvent vivre un phénomène bien difficile à décrire, mais parfaitement réel : ils volent ! Ils s'envoient littéralement en l'air. Vouloir absolument vivre ou prétendre retenir cet état est sans doute la plus sûre façon de l'empêcher de survenir. Essayez donc de provoquer et d'emprisonner la magie qui émane de la première lueur de l'aube lorsqu'elle vient déchirer la brume qui s'était endormie dans les buissons d'automne du fond de votre jardin ou du petit square de votre quartier ! L'extase sexuelle nous dépasse quand elle nous prend, elle nous surprend parce qu'elle nous dépasse. Comme la préparation de l'itinéraire d'un voyage, l'anticipation du scénario d'une rencontre amoureuse est jouissance quand on anticipe la joyeuse surprise que nous réservera le véritable voyage. Sans surprise nul besoin de désir. Un scénario ne se réalise jamais à la perfection et c'est tant mieux, à part sans doute pour les obsessionnels enfermés dans de vains et tristes rituels. Ce qui arrive aux amants ne leur appartient pas. Qu'ils laissent vivre leurs corps et ils pourront parfois, par surprise, connaitre une expérience totale à laquelle on ne peut prétendre avoir droit. Nous pouvons juste la recevoir et, parfois, la donner. Nous semblons bien éloignés de la prescription comportementale basique du début de cette chronique ? Pas vraiment, en réalité. Pour jouir de la magie de la première lueur de l'aube, il faut programmer son réveil, se lever tôt, chausser des bottes et oser se mouiller de rosée. C'est tout le bien que je me permets de vous souhaiter.

Armand Lequeux, professeur émérite de sexologie à l'UCL. Dernier ouvrage paru : **Sexe, amour et société. Boiter sans doute, danser toujours.** *(Éd. Mols, 2013)*

DOLTO avait raison !

[**Polémique**] Face à la demande de retour à une éducation répressive, exprimée par des psychologues comme Aldo Naouri, le psychanalyste Philippe Béague met en exergue l'apport du travail de Françoise Dolto auprès des enfants. Il dénonce les attaques récurrentes de Didier Pleux qui, dans son nouveau livre *Françoise Dolto ou la déraison pure,* accuse celle-ci d'avoir induit laxisme et permissivité.

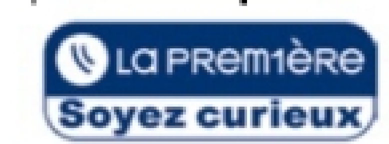
Propos recueillis par CHRISTIANE THIRY – photos JULIE GRÉGOIRE

Psychologies : Monsieur Béague, a-t-on mal interprété Françoise Dolto et pourquoi assiste-t-on à une telle focalisation sur l'autorité ? Est-ce le symptôme d'une société qui se rigidifie, un retour de pendule ?

Philippe Béague : Françoise Dolto a toujours recommandé de ne pas faire du Dolto car ce qui importait pour elle, c'était que chacun s'autorise à trouver sa propre façon d'éduquer en tenant compte de son histoire personnelle et de l'impact qu'elle peut avoir sur l'éducation des enfants. Elle a provoqué une ouverture dans laquelle beaucoup se sont engouffrés d'autant que, début des années 80, on découvrait avec fascination que les enfants n'étaient pas de simples tubes digestifs, qu'ils étaient dotés de capacités extraordinaires et qu'ils étaient sensibles à leur environnement et au vécu de leurs parents . C'était l'époque de l'émission *Le bébé est une personne.* Dans la foulée de mai 68, le discours de l'époque prônait ouverture et liberté. Mais depuis les années 90 et le début de la crise, on ne sait plus du tout où on va. Ce n'est pas Dolto qui a prôné laxisme ou permissivité, c'est la conséquence d'une dérive liée à l'esprit d'une époque où on appelait les



Christiane Thiry, rédactrice en chef de *Psychologies*, et Philippe Béague, psychanalyste, développeront ce sujet dans l'émission *O Positif* animée par **Véronique Tiberghien** sur



La Première, le 15 novembre, de 11 à 12 heures.

>>> parents par leur prénom car on trouvait ringard de les appeler papa ou maman. Alors que, symboliquement, il est essentiel de marquer la différence des générations. Cette époque a amené une confusion des places : de la religion, de la royauté, du pouvoir, des parents, qui ne sont plus attribuées d'office comme il y a 30 ans. De manière générale, le repère de l'autorité a disparu jusqu'à amener à interroger la notion même d'identité : c'est quoi être un homme, c'est quoi être une femme ? Quels que soient les questionnements issus de mai 68, des progrès de la science, de travaux comme ceux menés par Dolto, il faut acter que ce fut un grand pas en avant de ne plus considérer les enfants comme des êtres à dresser et que ce serait une grave régression de revenir à cette forme d'éducation de type fasciste que prônent certains aujourd'hui.

Françoise Dolto a-t-elle prôné de ne mettre aucune limite à l'enfant ?

P.B. : Absolument pas. Elle a défendu le respect de l'enfant, mais en maintenant l'imposition de limites, ce qu'elle appelait les castrations symboligènes, étapes par lesquelles l'enfant passe au cours de son développement. À chacune d'elles, il doit renoncer à un mode de satisfaction immédiat de ses désirs pour obtenir un plaisir plus important mais différé. La responsabilité des parents est d'aider les enfants à franchir ces castrations avec succès car, pour être réussies, elles doivent être soutenues par leur parole. Concrètement Françoise Dolto a signifié que ce n'est pas parce que l'on prend en compte la sensibilité de l'enfant à tout ce qui se passe, notamment au vécu de ses parents, et sa façon personnelle de l'exprimer, que cela mène à considérer que l'enfant sait tout, qu'il peut s'éduquer tout seul et qu'il suffit de lui donner ce qui lui fait plaisir. C'est ce que beaucoup ont compris ou plutôt se sont donné la liberté de comprendre, décrétant qu'enfin ils ne devaient plus sévir sinon même ne plus éduquer leur enfant, comme si celui-ci était majeur dès la naissance. Or, le message de Dolto, c'est qu'il ne suffit pas d'expliquer à l'enfant pourquoi c'est interdit de frapper sa petite sœur. S'il recommence, il y a une limite à marquer via une punition sans qu'elle soit pour autant irrespectueuse ou humiliante, mais, comme elle l'a conseillé, par une punition intelligente, une réparation, une excuse,... Dolto considérait qu'un enfant a besoin d'un cadre pour grandir.

Peut-on néanmoins dire que Dolto, en favorisant l'écoute de l'enfant, a participé à la génération des enfants rois ?

P.B. : Si elle voit l'enfant comme un sujet en devenir, c'est toujours l'adulte qui pose la loi, qu'il s'agisse des interdits fondamentaux ou de ceux du quotidien. Françoise Dolto n'a jamais dit qu'il fallait toujours écouter les enfants et leur céder. Or je rencontre en consultation des parents totalement démunis face à des enfants tyrans, parfois âgés de 2 ou 3 ans, qui n'osent s'imposer de peur de les blesser ou de ne plus être aimés d'eux. Aimer ses enfants, c'est les éduquer, et pour éduquer il faut un éducateur et un éduqué qui ne sont donc pas à la même place et ce jusqu'à ce que l'éduqué devienne autonome. Il y a beaucoup de parents qui ne s'autorisent plus à éduquer leur enfant, situation qui alimente les propos radicaux et exagérés tenus par Didier Pleux et Aldo Naouri. Dolto aussi a parfois tenu des propos exagérés quand elle énonce que les enfants ont tous les droits et les parents tous les devoirs, se laissant emporter par le désir de renverser une situation dans laquelle les parents avaient tous les droits. Mais ce qu'elle oppose, fondamentalement, c'est l'autorité parentale à la toute-puissance parentale. Grâce à elle, on ne s'adresse plus aux enfants de la même façon, ce qui ne signifie pas qu'ils doivent occuper toute la scène familiale. Dolto invite au contraire les parents à ne pas faire de l'enfant l'être central de la famille et à ne pas renoncer à leurs projets pour se consacrer à lui.

Pourtant on ne cesse de brandir aujourd'hui le mot 'autorité' et d'appeler les parents à intervenir et à frustrer l'enfant, à exercer à nouveau leur rôle d'éducateur.

P. B. : Nous sommes confrontés à des situations opposées à celles vécues il y a 30 ans. Des enseignantes de maternelle se retrouvent face à des enfants qui courent dans tous les sens, n'arrivent jamais à se poser, parlent tout le temps, poussent les autres, des enfants qui sont dans une sorte de violence permanente parce que leurs parents ne leur ont jamais imposé de limites. Il y a de plus en plus de parents battus qui doivent appeler la police à l'aide pour se préserver d'adolescents devenus violents parce que, comme on les a toujours laissé tout faire, ils n'acceptent pas qu'une limite ou un arrêt soit tout à coup imposé. Les limites, c'est un cadre qui sécurise. J'ai eu récemment en consultation une mère perturbée parce que son fils de 15 ans voulait prendre



© CREDIT VERTICAL

“Être vraie, donner de la place aux émotions, c’est central”

Marie Fripiat
Herboriste et animatrice

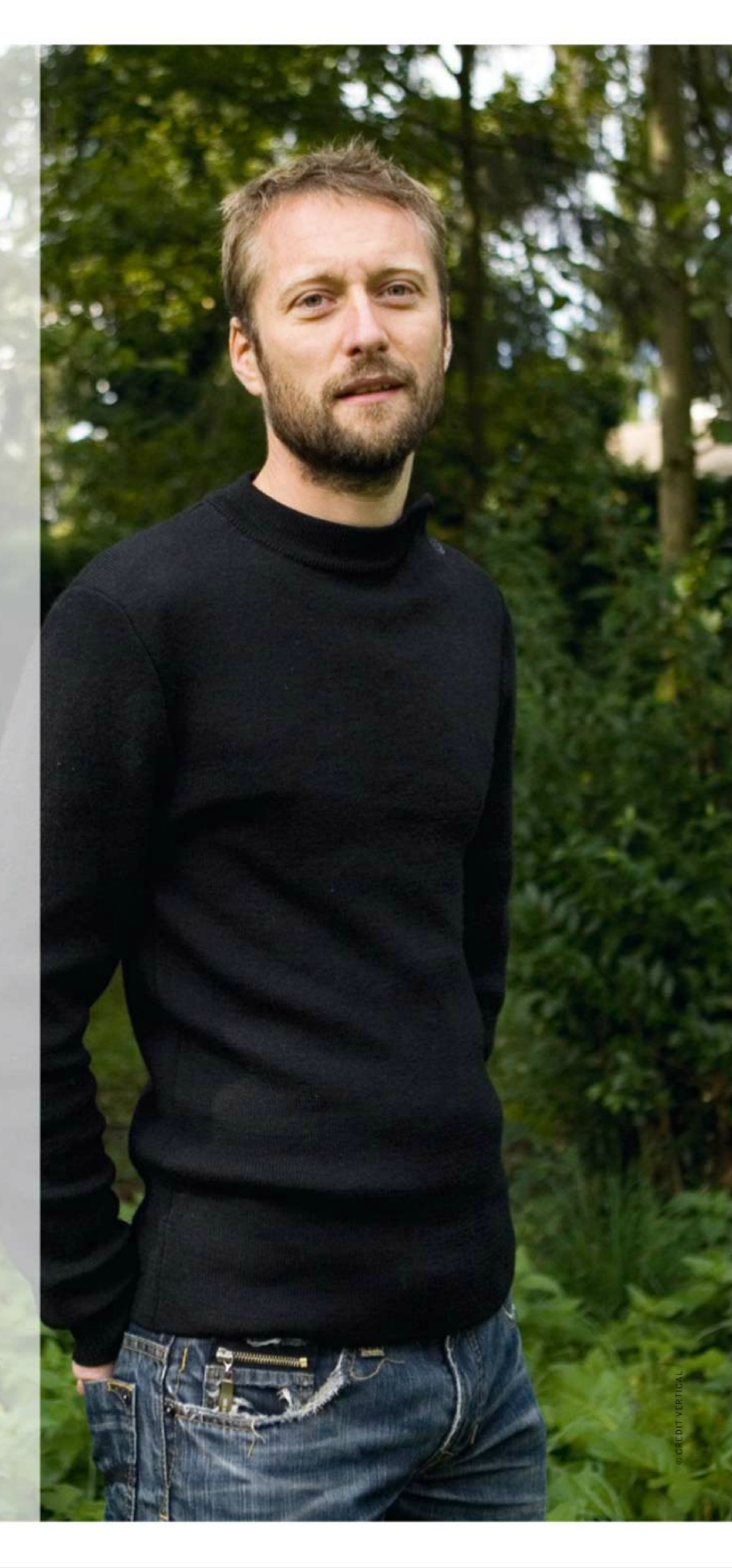
J’ai eu une éducation contrastée entre mon papa et ma maman. Maman, à travers Françoise Dolto notamment, s’est très vite mise en réflexion par rapport à sa manière d’éduquer et aussi la manière dont elle a été éduquée. Du côté de mon père, c’était plus patriarcal, traditionnel. Je considère que la rencontre de ces deux regards a été bénéfique. Chez maman, l’expression des émotions et du ressenti a une grande place. C’est quelque chose qui m’aide en tant que maman et femme aujourd’hui. Être vraie, donner de la place aux émotions, c’est central. J’ai vraiment envie que mon fils, qui est petit, puisse s’exprimer, mettre des mots sur son ressenti, ses besoins, qu’il ose avoir des fou rires ou pleurer. Donner une place à chaque émotion parce que chaque émotion révèle quelque chose à l’intérieur et c’est par les émotions qu’on commence à exprimer, à exister. Maman m’a transmis l’écoute de ce qui est tapi derrière les émotions. Elle a fait un gros travail pour acquérir l’authenticité, l’assertivité, pour affirmer ce qu’elle est et s’exprimer de manière vraie. Tous dans ma fratrie nous avons été pris en compte, nous avons eu des dialogues importants avec elle. Elle se montrait présente, nous demandais ce que nous ressentions. Elle nous a même proposé de tenir un carnet pour consigner ce qui était plus difficile à dire, afin de ne pas briser le dialogue. L’intérêt d’une éducation contrastée comme la mienne, c’est d’avoir bénéficié aussi, du côté de mon père, d’une structure plus rigoriste, qui m’a permis d’intégrer la notion de limites claires, tout en leur donnant du sens. Mettre de la conscience, ça change tout.

>>>

“Dolto a permis à des parents comme moi de revisiter leur histoire personnelle”

Mathieu de Braconnier,
scénariste, producteur de cinéma

Ma mère, psychiatre, et mon père nous ont élevés mes sœurs et moi dans un univers où la parole avait une grande place. Nous avions le droit de nous exprimer, il n'y avait pas beaucoup de censure et nos parents nous expliquaient les raisons des choses, ce qu'il se passait. Je me suis structuré dans un contexte où l'écoute du ressenti et de l'autres avait une importance cruciale. J'ai développé des antennes et une très grande sensibilité. La vraie compréhension, c'est d'abord ressentir : j'ai toujours vécu comme ça, mais je ne l'ai conscientisé que récemment. En devenant père et en rencontrant via ma mère, Catherine Dolto, avec qui j'ai fait des séances d'haptonomie. J'ai très vite fait un lien avec la présence de la parole dans le parler vrai, qui demande d'être tout à fait là et de parler à l'enfant avec des concepts qu'il comprend. L'exercice est d'arriver à se mettre à sa hauteur pour ressentir et ne pas l'exclure de la communication, avoir un vocabulaire auquel il a accès. La mise en pratique du travail de Françoise Dolto est aussi intéressante au niveau de la forme. Dans ses émissions sur France Inter, elle avait une manière simple, concrète de nous expliquer les choses, dans une forme narrative qui est très riche. Elle a permis à des parents comme moi de revisiter leur histoire personnelle, leur enfance au contact de leurs propres enfants. L'importance de ressentir les choses, c'est quelque chose que je revisite à chaque instant.



une année sabbatique. Il y a de plus en plus d'ados qui dorment jusqu'à midi et que des parents impuissants n'osent réveiller. Il faut clarifier les choses afin que les enfants puissent réaliser qu'être éduqué, c'est accepter une série de frustrations et que les parents puissent s'autoriser à ce que les enfants leur en veulent. À ne pas s'excuser ou demander pardon d'une punition infligée. Ils peuvent signifier à l'enfant qu'ils n'ont pas envie de lui infliger cette punition et voir avec lui comment faire pour éviter que la situation se reproduise. Éduquer, cela se fait dans une certaine contrainte et il faut fixer des points de repère à ne pas dépasser. Cela permet à l'enfant et aux parents de rester à leur place. C'est terriblement angoissant pour un enfant qu'un de ses parents lui demande pardon car il voit en lui un adulte aussi petit que lui.

Il faudrait responsabiliser à nouveau les parents ?

P.B. : Oui bien sûr. Le discours d'Aldo Naouri ou de Didier Pleux prônant le retour à l'éducation répressive d'antan est très rassurant pour les parents car ils retrouvent là dans leur mémoire enfouie des réflexes qui leur semblent plus simples comme le fait de donner une « bonne paire de claques » ou d'accuser les enfants de « faire des caprices ». Tout parent normal a à un moment donné craqué et donné une paire de claques à son enfant, la question est de ne pas en faire un système d'éducation et de faire de la paire de claques physiques une paire de claques symbolique, dont les enfants ont besoin, comme une interdiction, une montée du ton de la voix sans tomber dans le hurlement. Les parents ont le droit de se mettre en colère sans se culpabiliser pour autant. Les enfants testent les limites et il faut oser leur en poser sans retomber dans le pré-Dolto, dans le dressage.

Est-ce que soutenir comme l'a fait Dolto que l'on apprend à devenir responsable et singulier est en opposition avec le profil actuel de consommateur en addiction à des recettes toute faites et en quête de boîtes à outils ?

P.B. : Dolto psychanalyste apporte l'idée que l'éducation c'est quelque chose qui se travaille, c'est une réflexion, qu'il faut être à l'écoute de l'enfant et en même temps à l'écoute de soi et que tout cela prend du temps alors que nous sommes à l'ère des solutions glanées sur internet. Comprendre le comportement d'un enfant, cela suppose que l'on se voie, que l'on parle, que l'on se revoie, que l'on comprenne, que l'enfant ait le temps de s'exprimer. Sans pour autant entraîner les parents dans une longue thérapie, comme le proposait déjà Françoise Dolto en créant des lieux de parole, les Maisons vertes, et que nous poursuivons à l'Association Dolto avec l'Espace de Parentalité qui propose trois rencontres aux parents en difficulté ou en questionnement. Certains problèmes peuvent se résoudre rapidement quand on travaille hors présence de l'enfant avec les parents et que l'on essaie simplement de comprendre ce qu'ils vivent. Bien souvent il s'agit de problèmes de confusion de place : l'enfant ne veut pas aller au lit, on fait semblant d'aller dormir ou on le laisse redescendre 20 fois dans le salon alors qu'il suffit de lui dire qu'il y a une heure pour les enfants et une heure pour les adultes. Qu'il s'agisse d'enfants ou d'ados, les questions adressées aux parents sont souvent similaires : quand êtes-vous dans l'exigence, quand en manquez-vous ? Quand vous positionnez-vous en adulte face à votre enfant ? C'est leur position de parent qui est interpellée.

Que peut apporter le legs de Dolto face à cette peur?

P.B. : Comprendre qu'être parent, c'est quelque chose qu'il faut vivre, qui prend du temps, c'est un rôle qu'on n'apprend pas à l'avance. Il n'y a pas d'école de parents. Quand on devient parent d'un enfant qui vient nous mettre en question, aucune théorie ne peut nous dicter la bonne parole ou la bonne attitude. Il faut expérimenter, se tromper, commettre des erreurs pour voir que cela ne marche pas et se dire que cela suffit et aller peut-être en parler dans un groupe de parole ou rencontrer quelqu'un à qui demander de l'aide. Les parents ont besoin d'espaces de parole et d'échange d'expériences pour donner du sens à ce qu'ils vivent avec leurs enfants. Il faut casser cette image du psy solitaire, refaire du village, pour tous ceux qui se sentent seuls. Il existe des lieux comme des cafés pour parents, mais beaucoup ne prennent pas la balle au bond ou le font quand il y a un problème et puis lâchent, souvent trop vite. Il faudrait revenir à de la solidarité et intégrer plusieurs générations dont les grands-parents qui ont connu une autre forme d'éducation. Peut-être le problème des groupes de parole est-il qu'ils sont trop homogènes. C'est tellement plus riche lorsqu'on peut débattre avec des personnes d'opinions différentes. Cela oblige à réfléchir, avancer, se remettre en question. L'essentiel, c'est que les parents retrouvent surtout confiance en eux-mêmes et dans leurs propres capacités éducatives et osent relativiser le diktat insoutenable d'être des «Parents Parfaits» ! ■



Suivre ses aspirations profondes, cheminer à son rythme et se sentir en mouvement, c'est pour la psychanalyste Sophie Cadalen « vivre son ambition ». Une invitation en forme de défi qu'elle développe dans son dernier livre et qui nous a inspiré ce test.

[Test]

VIVEZ-VOUS VOS VRAIS DÉSIRS ?

Par **Flavia Mazelin Salvi**, avec **Sophie Cadalen**, psychanalyste

« Nous sommes sans cesse tiraillés entre un désir de conservation, qui nous intime l'ordre de rester là où nous sommes, et une pulsion de vie qui nous pousse à aller explorer le monde, à aller vers notre désir, vers ce qui nous anime, nous rend vivants, et que j'appelle aussi "ambition". » Se sentir satisfait de ses choix est, selon Sophie Cadalen, « un indicateur imparable » qui nous dit où nous en sommes avec nous-même et notre désir. « S'inscrire dans le courant de son ambition ne signifie pas que l'on ne connaît ni doutes ni difficultés, mais que, ici et maintenant, nous nous sentons bien dans notre vie et que, si nous le pouvions, nous ne changerions pas grand-chose dans notre existence. » Si la psychanalyste insiste sur les notions de « mouvement » et de « fluidité », c'est parce que les injonctions à « réussir sa vie » que délivre notre société sont trompeuses. Formatées, elles présentent la réussite ou le bonheur comme des états statiques que l'on atteindrait une fois pour toutes. Or, le désir qui nous anime est polymorphe et mouvant, c'est pourquoi se mettre à son écoute et y répondre de manière personnalisée et actualisée est la seule posture qui nous garantit que l'on ne vivra pas une autre vie que la nôtre. Et que nous pouvons nous accorder des doutes, des erreurs et des risques pour cheminer à notre rythme vers ce qui nous rend heureux. Nous avons élaboré un test en vue de vous aider à faire le point sur votre ambition personnelle. Où en êtes-vous avec elle ? Est-elle satisfaite ou en souffrance ?

Sophie Cadalen est l'auteure, avec Bernadette Costa-Prades, de *La Belle Ambition, comment conquérir sa vie* (JC Lattès, 2013). Retrouvez-la également sur son blog : Tu m'aimes comment ? sur blogs.psychologies.com.

>>>



>>> **TEST**

Parmi les quarante phrases suivantes, cochez celles qui vous correspondent vraiment.

- ☐ **1.** Je n'y arriverai jamais.
- ☐ **2.** Je ne me pose pas trente-six questions sur ma vie.
- ☐ **3.** J'ai très souvent peur de décevoir.
- ☐ **4.** La peur du changement ne m'empêche pas d'agir.
- ☐ **5.** Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre.
- ☐ **6.** Je n'ai pas d'idées préconçues sur moi.
- ☐ **7.** Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras.
- ☐ **8.** Si c'était à refaire, je choisirais une autre voie.
- ☐ **9.** La vie m'a forcé à changer de direction.
- ☐ **10.** J'ai déjà pris des risques, on ne m'y reprendra plus.
- ☐ **11.** Je sais que je vais encore réaliser des tas de projets.
- ☐ **12.** Il faut être inconscient pour prendre des risques en temps de crise.
- ☐ **13.** Je considère l'échec comme un grand professeur.
- ☐ **14.** On a placé la barre très haut pour moi.
- ☐ **15.** J'ai du mal à exprimer ce que je veux vraiment.
- ☐ **16.** On ne peut pas tout avoir.
- ☐ **17.** L'excès de possibilités me paralyse.
- ☐ **18.** Dans la vie, on ne peut pas faire ce que l'on veut.
- ☐ **19.** Penser que l'on peut se connaître parfaitement est une illusion dangereuse.
- ☐ **20.** Le mieux est l'ennemi du bien.
- ☐ **21.** Dans une autre vie, j'aurais pu choisir un chemin différent.
- ☐ **22.** L'échec me fait peur.
- ☐ **23.** Les risques et les obstacles ne m'empêchent pas d'agir.
- ☐ **24.** J'ai souvent envie de tout plaquer et de repartir de zéro.
- ☐ **25.** Dans ma famille, réussir est une obligation.
- ☐ **26.** Se sacrifier pour les autres ou pour des valeurs ne peut pas rendre heureux.
- ☐ **27.** Rêver, c'est bien, mais très risqué passé 20 ans.
- ☐ **28.** Dans ma famille, personne n'a réussi.
- ☐ **29.** Je connais mes fragilités et mes points faibles.
- ☐ **30.** D'une certaine façon, être ambitieux, c'est forcer son destin.
- ☐ **31.** Je suis le premier de ma famille à avoir réussi, et quelque part cela me gêne.
- ☐ **32.** Je prends le moins de risques possible.
- ☐ **33.** Se contenter de ce que l'on a est le secret du bonheur.
- ☐ **34.** Je ne sais pas vraiment ce que j'aimerais faire de ma vie.
- ☐ **35.** Je sens que la vie que je mène est globalement celle qui me convient.
- ☐ **36.** La réalisation de nos rêves ne garantit pas le bonheur.
- ☐ **37.** Sortir du rang se paie souvent cher.
- ☐ **38.** À propos de ma vie, je me dis souvent : « C'est comme ça... »
- ☐ **39.** Je me dis souvent qu'il y a plus malheureux que moi.
- ☐ **40.** Je suis à l'écoute de mes besoins et de mes désirs et fais tout pour les satisfaire.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et découvrez votre profil p. 136.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	B	D	A	C	C	A	D	B	D	C	B	A	A	C	D	B

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	A	D	C	C	D	A	B	D	B	C	A	A	C	D	B	B	C	A	D

PROFILS

MAJORITÉ DE A

VOS DÉSIRS SONT FRILEUX

Tentation, hésitation, renoncement… Une valse à trois temps que pratiquent régulièrement les ambitieux frileux. Un excès d'instinct de conservation freine leur élan vers les opportunités qu'ils ont pourtant eux-mêmes appelées de tous leurs vœux. Ils justifient leurs refus et leurs marches arrière en multipliant les arguments pseudo-rationnels en vue de ne pas prendre de risques ; et concluent par l'habituel « Ce sera pour la prochaine fois ». Car il est toujours plus facile pour eux de cajoler le fantasme d'une réussite future, scénarisée à leur guise, que de se jeter à l'eau. Et prendre le risque de boire la tasse.

Pourtant, en restant en deçà de leurs désirs réels, ils se préservent certes de l'échec, mais se pénalisent en contrepartie d'une autre manière, en se privant de ce qui pourrait rendre leur vie plus vivante, plus personnelle, voire plus confortable.

Leur frilosité peut également s'exprimer par une valorisation de la modération – « On ne peut pas tout avoir » – qui sous-entend en réalité qu'ils ne s'accordent pas le droit de voir plusieurs de leurs ambitions satisfaites. Pour justifier leur immobilisme, ils mettent parfois en avant l'excès de choix. Mais ne serait-ce pas plutôt d'avoir à se prononcer sur leurs vrais désirs qui les tétanise ?

La question à se poser : où est vraiment le risque, dans le fait d'oser ou dans celui de continuer à vivre dans la frustration ?

Pour amorcer le changement : mettez-vous à l'écoute de ce qui vous tente réellement, vous fait envie et vous donne de l'énergie. Cela peut par exemple consister en un changement de cadre et de rythme de vie, de travail, d'habitudes, de loisirs ou de relations sans céder à la tentation du « Je repars de zéro », mais en essayant de procéder à des réajustements par petites touches.



CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK

MAJORITÉ DE B

VOS DÉSIRS SONT BRIDÉS

Convictions niées en bloc, fatalisme, résignation : difficile d'ouvrir de nouvelles perspectives aux ambitieux autobâillonnés. Les généralisations négatives leur tiennent lieu de credo et de bouclier antichangement. « C'est comme ça, un point c'est tout » pourrait être leur devise. Pas question de se laisser aller à des « Pourquoi pas ? », ils préfèrent investir leur énergie à tenir le coup et la distance sans se poser de questions. Leur vie est très éloignée de celle dont ils rêvaient ? C'est la faute à pas de chance, à la crise, à la famille. Dans tous les cas, ils évitent de se remettre en question et encore plus d'écouter leur désir.

Il y a peut-être, dans cette posture de résistance résignée ou négative, une volonté de maîtrise. Quoi de plus sécurisant en effet que de s'en tenir à un territoire bien connu, même s'il ne procure pas de grandes satisfactions ? Il se peut également que le souhait de ne pas faire bouger les lignes soit le fruit d'un conflit de loyauté entre ses aspirations et le destin ou celles de sa famille. L'envie de réussir, ou de tourner le dos à la réussite sociale, ou encore de se démarquer en faisant des choix originaux peut être vécue comme une trahison potentielle et, par conséquent, freiner les ambitions personnelles. Il peut aussi être difficile de trouver les mots pour exprimer son ambition. Pour cela, il faut pouvoir se parler à soi-même, être capable de dire ses envies profondes et intimes.

La question à se poser : de quoi veut-on se protéger ?

Pour amorcer le changement : imaginez-vous dans une toute autre vie, venant d'un passé et d'un milieu différent et bénéficiant d'une chance insolente. Puis demandez-vous dans quelles activités ou projets vous trouveriez réellement du sens et du plaisir, et comment vous pourriez les importer dans votre vie présente.

›››



>>> MAJORITÉ DE C

VOS DÉSIRS SONT PLAQUÉS

Difficulté à dire non ou à dire je pour exprimer ses envies ou ses opinions, peur de déplaire ou de décevoir, réticence à s'exposer… Les ambitieux passifs se font tout petits dans leur vie, ou alors ils l'occupent avec beaucoup de bruit, peut-être pour oublier qu'ils servent une autre ambition que la leur : destin déterminé par la famille, rêve réalisé par procuration, mission de réussir ou injonction d'échouer ? Dans tous les cas, les gens privés de leur ambition intime vivent une autre vie que la leur. Parfois dans un certain confort, d'autres fois dans la souffrance. Gouvernés par des freins conscients et inconscients, ils restent éloignés de leur désir profond et ne s'autorisent pas à s'en approcher. Qu'ils obéissent à une injonction consciente ou inconsciente d'échec ou de réussite, ils n'habitent pas vraiment leur existence. Tout se passe comme s'ils jouaient un rôle. Or, ce n'est qu'en se libérant des demandes réelles ou imaginaires des autres, ou en se défaisant « du grand autre », pour reprendre l'expression de Lacan désignant l'autorité parentale imaginaire, que l'on peut approcher ce qui rend plus vivant.

La question à se poser : à qui et à quoi obéit-on, et de quel amour craint-on d'être privé ?

Pour amorcer le changement : démontez point par point, en vous faisant l'avocat du diable ou avec une personne de confiance, la croyance muselière : « C'est trop tard » ; « Je n'y arriverai pas » ; « On cessera de m'aimer ». Passer votre croyance au tamis de la réalité et de la rationalité est un premier pas vers la libération intérieure.

MAJORITÉ DE D

VOS DÉSIRS SONT VIVANTS

Audace, lucidité, curiosité… Trois caractéristiques de ce que Sophie Cadalen nomme « la belle ambition » et qui se définit avant tout comme un mouvement d'énergie qui nous porte à rechercher ce qui nous fait du bien et nous rend plus vivants.

Il ne s'agit pas bien sûr de tendre vers l'état de bonheur stable et définitif, ni même de fuir les difficultés et les épreuves, mais plutôt de repérer ce qui donne sens et plaisir à notre existence et de tenter de le réaliser. Cette ambition est incompatible avec la volonté de contrôle, le désir de plaire à tout prix et la peur permanente de déplaire. En revanche, elle nous fait composer avec nos fragilités, nous pousse à abandonner la comparaison, à dépasser la culpabilité, à accepter de revisiter nos principes et nos certitudes ou encore à cesser de remettre notre désir au lendemain.

Vous vous sentez globalement satisfait de votre vie, qui vous procure plaisir et sens. Si vous aviez la possibilité d'en changer, vous ne procéderiez qu'à de petits réajustements. Ou bien vous avez dû batailler dur pour en arriver là, ou bien vous êtes inscrit dans ce mouvement depuis longtemps. Dans les deux cas, vous savez ce qui compte pour vous et privilégiez spontanément ce qui vous fait vous sentir vivant et cohérent.

Comment garder le cap : en restant à l'écoute de son ressenti. En n'hésitant pas à changer de voie, à procéder à des modifications dès que l'on sent que l'on dérive trop loin de soi et de son bien-être.

CULTURA/IMAGE SOURCE/GALLERY STOCK



Et si un simple tampon pouvait aussi vous protéger ?

Irritations vaginales, pertes, odeurs désagréables…
Pour réduire[2] ces petits désagréments, il suffit d'utiliser Florgynal® Tampon Probiotique by Saforelle®.



Il restaure mon équilibre intime

La flore vaginale est la principale arme de défense contre les infections. Certains facteurs favorisent le déséquilibre de cette flore : modifications hormonales (pilules, grossesse, ménopause...), prise d'antibiotiques, stress, tabac augmentant le risque d'inconforts et d'infections urogénitales.

Les probiotiques (3 souches brevetées de lactobacilles) de Florgynal® Tampon rééquilibrent et renforcent la flore vaginale.

À chaque utilisation, vous êtes mieux protégée.

Je me protège… sans y penser

Premier probiotique à action locale grâce à un tampon périodique, Florgynal® Tampon offre une action *2 en 1* :

1- Il délivre au coeur de la cavité vaginale des probiotiques qui améliorent les défenses naturelles contre les infections urogénitales.

2- Il absorbe le flux menstruel, comme un tampon classique.

Un geste simple pour prendre soin de sa féminité !

Les bons gestes

- Utilisez 3 tampons par jour pendant au moins 3 jours de règles.
- Pratiquez au maximum 2 toilettes intimes quotidiennes, à l'aide d'un soin lavant doux sans savon, comme Saforelle®.
- Évitez les soins antiseptiques.
- Bannissez les douches vaginales.

Le réflexe 2 en 1




PROBIOTIQUE	TAMPON
Rééquilibre la flore vaginale	Absorbe les flux menstruels

Efficacité cliniquement démontrée[1]

- Réduction de l'inconfort vaginal
- Protection contre les déséquilibres
- Restauration de la flore vaginale
- Diminution des symptômes (irritations, démangeaisons) dans 60%[2] des cas

(1) En complément d'un traitement adapté.



Existe en Normal, Mini et Super.
NOUVEAU : Format ECO !



@ Retrouvez les conseils personnalisés Saforelle sur www.saforelle.com

(1) Données Nielsen. Part de marché Saforelle en volume sur le circuit pharmaceutique, CMA à fin octobre 2011.
(2) A double-blind treatment study of bacterial vaginosis with normal vaginal lactobacilli after an open treatment with vaginal clindamycin ovules. Study report - LNP - 000101 ; 2002-06-10.

Être*bien* le cahier corps-esprit





MON SEXE ET MOI

Même dans leur intimité ultime, les femmes sont de plus en plus sensibles à une norme bien définie. Épilation, coloration, tatouage, piercing voire chirurgie esthétique, « le sexe féminin est entré dans la rubrique 'tendances' des magazines », nous dit Élisa Brune. Expression d'une prise de liberté ou d'un asservissement supplémentaire aux canons du moment ? Signe d'épanouissement ou d'un besoin inconscient de contrôle ? Décryptage.

PAR ISABELLE BLANDIAUX

GETTYIMAGES

« J'ai rencontré beaucoup d'intervenants dans le domaine thérapeutique, médical ou ludique qui montrent combien il existe une forme de normativité et de convention dans la présentation et la gestion de l'intimité sexuelle. Elle n'est pas édictée comme une règle mais elle est bien là par les images qui existent et auxquelles les femmes ont accès. >>>

>>> Une pression sociale au sens le plus banal, y compris via les discussions et les comportements des copines dans des circonstances comme le sport, la danse, ou dans les confidences. Tout cela fait émerger les choses qu'on fait et celles qu'on ne fait pas, qui étaient davantage énoncées par la religion autrefois, par exemple sur le plan de l'éducation hygiénique », explique Élisa Brune, journaliste scientifique et auteur d'une trilogie sur la sexualité féminine[1].

COMPARAISON N'EST PAS RAISON

« Poser un regard pur sur soi est évidemment impossible », poursuit Michel Mommaert, thérapeute et sexologue. « Il est toujours biaisé par le regard de l'autre. La seule façon qu'on a de s'apprécier est de se jauger par rapport aux autres. Il n'existe pas de dictionnaire de nomenclature disant ce qu'il faut être ou ce qu'il ne faut pas être. Donc on se retourne sur la société. On se dit que ce qui est vrai pour le voisin est vrai pour soi. Quelles sont les marges de manoeuvre que nous avons chacun(e) par rapport aux idées ambiantes, véhiculées à grande échelle ? Elles sont très faibles d'après moi. Nous n'aimons pas entendre cela, cela heurte notre sacro-saint libre-arbitre. Mais en prendre conscience nous permet peut-être, justement, de regagner un peu de ce libre-arbitre... »

ÔTEZ CES POILS QUE NOUS NE SAURIONS VOIR

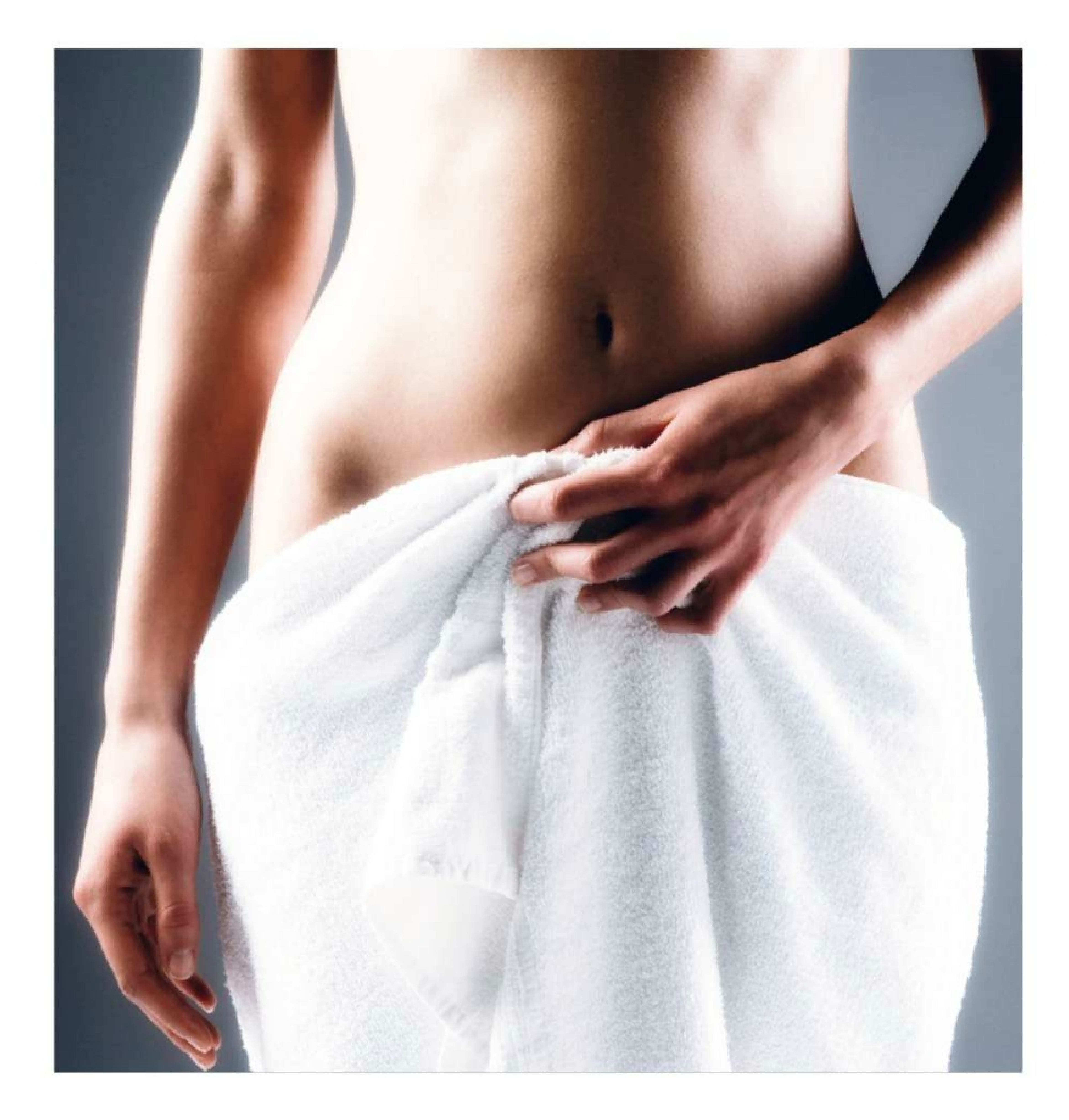
« Beaucoup de femmes trouvent que leur zone génitale n'est pas belle », reprend Élisa Brune. « Parce qu'elle ressemble trop à quelque chose d'animal, avec des poils, une odeur, des sécrétions. Certaines consultent leur gynécologue pour essayer de maîtriser ces sécrétions ou mettent des tampons même en dehors des règles, juste pour que leur sexe soit toujours sec et 'propre'. Il y a une forme de difficulté de vivre avec cette fonction sexuelle qui est là, même quand on fait autre chose. C'est tabou. C'est vrai aussi que l'image mentale du corps a été construite sans le sexe dans notre éducation, avec un carré blanc placé à cet endroit-là... » Dans le même souci de contrôler cette animalité symbolique, les poils sont interdits de séjour de longue date sur les jambes et les aisselles féminines où le beau rime avec le lisse et le doux. La toison du pubis a logiquement suivi le même chemin sur les bandelettes de cire ou entre les lames du rasoir, taillée, (dé)limitée, redessinée avec les premiers bikinis échancrés, voire totalement éliminée. « Comment est-on passé d'une situation où on ne s'en souciait même pas à une situation où on peut déclencher l'hilarité ou la moquerie si on n'est pas sur le modèle qui se pratique aujourd'hui, c'est-à-dire très soigné, très épilé, très dessiné ? On en vient aux colorations, voire aux tatouages et au piercing. La zone sexuelle est devenue lieu d'expression de la féminité et du rapport à ce qu'il faut bien appeler une forme de mode. »

L'INFLUENCE DU STÉRÉOTYPE PORNOGRAPHIQUE

« La question de l'esthétique propre, biologique, du sexe féminin est en pleine mutation. Les femmes prennent conscience du fait qu'une vulve peut être petite ou grosse, qu'il existe une physionomie personnelle spécifique, comme pour le visage ou le corps. D'où vient cette notion de beau ou de laid ? Il faut bien reconnaître que la seule source de normativité possible réside dans l'iconographie à disposition sur la nudité des femmes, donc les images à caractère érotique ou pornographique. Des photos pour lesquelles un seul type de vulve est sélectionné : avec des petites lèvres fines qui ne dépassent pas des grandes, ce qui ne concerne dans la réalité que 30% des femmes. Ceci ajouté à une épilation intégrale donne une apparence de sexe prépubère bien lisse. Un sexe de petite fille. » Une esthétique en parfaite opposition avec les autres références hypersexualisées de la femme (seins et fesses gonflés) de la même industrie porno. « Comme s'il y avait une peur au niveau du sexe, symbole de la libido. L'accent est mis sur ce qui plaît au regard masculin, alors qu'on minimise ce qui est une féminité vécue dans l'acte, le plaisir. Au fond, il faut que les femmes ressemblent à des poupées gonflables dans l'univers porno. Qu'elles soient passives. »

SOUFFRANCE ET FRUSTRATION

Ce modèle qui s'impose par défaut pour certaines et cette non-construction du corps génital dans sa représentation peuvent amener à de grandes souffrances. « Cela peut prendre des dimensions dramatiques chez les jeunes qui développent une gêne, un malaise, une angoisse, un complexe, voire une phobie de la sexualité parce qu'elles se trouvent laides, monstrueuses au niveau génital. » La chirurgie esthétique s'est engouffrée dans ce malaise et, après le boom des prothèses mammaires, on assiste à une multiplication des interventions au niveau de la vulve. « À partir du moment où aucune solution n'est proposée, les gens se posent rarement la question en terme de problème. Comme la chirurgie esthétique réalise maintenant des embellissements, des réparations, des réductions de lèvres, cela a généré des questions, une préoccupation », analyse Michel Mommaert. « Cela provoque aussi des souffrances psychologiques. Certaines femmes ont conscience du fait que des solutions existent mais n'osent pas en parler. D'autres se font opérer parce qu'elles supposent que c'est ce que les hommes aiment... On rencontre de plus en plus l'idée qu'on est maître de qui on est. Une illusion à laquelle contribue en partie la chirurgie esthétique. C'est éminemment lié à la culture ambiante. Dans notre société de consommation, la carte de crédit donne accès a beaucoup



CORBIS

de choses, et cela se ressent dans la sexualité. Il y a une difficulté à vivre la frustration. À se dire : ceci n'est pas pour moi ou je ne suis pas bon pour ça... Ceux qui refusent la frustration trouvent les moyens -souvent financiers- d'y pallier par la chirurgie, le Viagra, les sex toys ou que sais-je. Parce que la société leur dit qu'elle peut réduire cette frustration. »

COUPER SON PLAISIR POUR LE PLAISIR DE L'AUTRE ?

« S'il y a une chose qu'on peut faire, c'est pousser les femmes à se vivre comme elles sont », argue Élisa Brune. « Et à aimer leur sexe dans son existence concrète, charnelle. Parce qu'une opération consiste quand même à mutiler de la chair qui est là pour le plaisir, les petites lèvres étant les zones extérieures les plus sensibles après le clitoris. Un tissu extrêmement innervé, érectile. Couper son plaisir, soi-disant pour faire plaisir à l'autre, cela pose question. Sauf dans les cas particuliers où une gêne fonctionnelle existe lors de certaines activités physiques. Mais dans 95% des cas, la raison de l'opération réside dans la volonté de se conformer à un modèle esthétique dominant. Or cette norme est totalement arbitraire. C'est difficile d'inverser la tendance, d'alléger le poids de la référence pornographique, mais des initiatives en ce sens existent, des livres de photographes ou sexothérapeutes qui montrent la variété des physionomies intimes féminines. Le regard aimant d'un partenaire est aussi la meilleure méthode pour s'accepter. »

1. dont La Révolution du plaisir féminin – Sexualité et orgasme, *chez Odile Jacob. Mais également* Le Secret des femmes *et le tout récent* Le Salon des confidences. Le désir des femmes et le corps de l'homme *(aussi chez Odile Jacob).*

SE BRODER UN AVENIR

PAR ISABELLE BLANDIAUX



www.kisany.com
Les ventes privées se font sur invitation. On obtient cette dernière sur le site ou la page Facebook de Kisany. Les prochaines ont lieu à Rhode-Saint-Genèse du 14 au 16 novembre et à Anvers les 28 et 29 novembre.

Arrivée à Goma, en République Démocratique du Congo, en 1995 pour travailler au Comité international de la Croix-Rouge, Nicole Esselen y a rencontré son mari et a naturellement voulu soutenir les habitants de cette région dévastée par la guerre civile. En créant notamment une association, « En avant les enfants ! », visant à favoriser la scolarité. Puis en répondant à l'appel à l'aide qui lui fut lancé au lendemain de l'éruption volcanique du 17 janvier 2002 et qui recouvrit de lave un tiers de la ville de Goma. « Sept brodeuses sont venues nous trouver : elles avaient tout perdu et voulaient relancer leur activité. Après avoir construit un petit atelier, on s'est rendu compte qu'avec ce qu'elles produisaient sur le marché local, elles ne pouvaient pas vivre. Isabelle Degryse et Manuela del Marmol se sont jointes au projet en Belgique, nous ont aidés à trouver des fonds, à créer des collections, sont venues à Goma pour rencontrer les femmes et développer avec elles une ligne de linge de maison de luxe appelée aujourd'hui Kisany, en lin belge Libeco et en coton belge, ou en coton organique et laine du Kenya depuis deux ans. »
Au bout de dix années d'activités et avec l'appui de bénévoles belges (logistique, organisation de ventes...), plus d'une centaine de brodeuses d'Afrique de l'Est (Goma, Kigali, côte kényane) réalisent des draps, des nappes, des housses de coussins, des trousses, des plaids... pour le marché occidental. **« Ce sont des femmes qui doivent se prendre en main, qui ont perdu leur mari, qui ont été abandonnées, violées, qui devaient se prostituer...** Notre souci est de leur donner la possibilité d'être debout, d'améliorer leurs conditions de vie, de se battre pour leurs droits. Nous sommes une petite entreprise sociale qui fonctionne grâce au fruit des ventes (privées et en ligne). Quand nous avons commencé à avoir des bénéfices, nous les avons réinvestis dans le logement. Les femmes seules - veuves ou séparées - n'ont pas droit à un toit. On leur a octroyé des prêts sans intérêt grâce à des dons pour leur permettre d'acheter des maisons. On réinvestit aussi dans des formations en planning familial pour qu'elles puissent apprendre à connaître le fonctionnement de leur corps. Enfin, on organise des bourses scolaires pour leur permettre de finir leurs études ou d'en entamer de nouvelles. Toutes ces brodeuses se rendent compte qu'elles existent grâce à ce projet.»



LES SÉRUMS SURPUISSANTS
POUR UNE JEUNESSE VISIBLE
DÈS LA PREMIÈRE GOUTTE
LIFTACTIV
SERUM 10
RHAMNOSE 10% + ACIDE HYALURONIQUE
SERUM 10 VISAGE
CORRECTION ANTI-ÂGE
AVEC UN EFFET IMMÉDIAT*
SERUM 10 YEUX & CILS
CONTOUR DES YEUX
VISIBLEMENT PLUS LISSE
ILLUMINATION DU REGARD, LES
CILS SONT COMME FORTIFIÉS**
DEMANDEZ CONSEIL
À VOTRE PHARMACIEN
WWW.VICHY.BE
VICHY
LIFTACTIV
SERUM 10
YEUX & CILS
VICHY
LABORATOIRES
LIFTACTIV
SERUM 10
MON SECRET DE JEUNESSE:
UN VISAGE PLUS LISSE (RIDES ESTOMPÉES)
UN REGARD PLUS OUVERT (YEUX & CILS)
UNE PEAU COMME NEUVE
* Auto-évaluation de 52 femmes.
** Auto-évaluation de 51 femmes, après 4 semaines.
*** Le parfum est formulé de sorte à minimiser les risques d'allergies.
PARFUM HYPOALLERGENIQUE***
PEAUX SENSIBLES
EAU THERMALE DE VICHY
VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES

PROTECTION

Très exposées à la sécheresse cutanée, spécialement en hiver, les mains ont besoin d'un baume pour faire barrière aux agressions. C'est le cas de Cicaplast Mains de La Roche-Posay, à l'action également réparatrice. **7,50€ les 50 ml (en pharmacie).**

HISTOIRES D'EAU

Un lait frais hydratant aux essences d'agrumes dont les bénéfices sont en partie reversés à Mission Blue, une expédition de recherche visant à mieux comprendre l'acidification de l'Arctique et son impact sur la vie marine. Lait corporel de Biotherm. Édition limitée caritative. **25€ les 400 ml (chez Galeria Inno).**

AÉRIEN

Un spray pour un geste délicat et sensuel, celui de se parfumer les cheveux et laisser autour de soi une aura de séduction. Le Parfum Cheveux N°5 de Chanel. **44,50€ les 40 ml.**

OPULENT

Comme pour la fabrication des cognacs de prestige, cette version du parfum Angel a macéré six semaines en fût de merisier toasté et révèle de surprenantes tonalités fumées. Angel Liqueur de Parfum de Thierry Mugler. **73,50€ (édition limitée).**







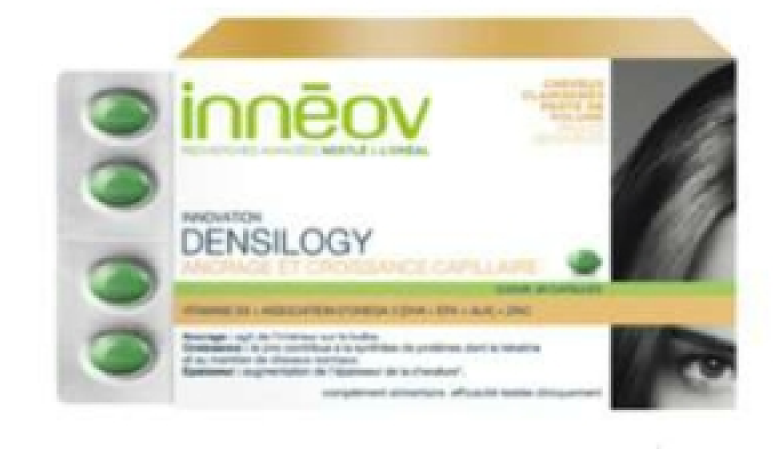
CURE D'AUTOMNE

Cheveux clairsemés, en perte de volume, ongles dédoublés ? Avec sa vitamine D, ses omégas 3 et son zinc, ce nouveau complément alimentaire permet d'y remédier. Densilogy de Innéov. **28,90 € les 60 capsules (2/jour – en pharmacie).**



D'OR ET DE LUMIÈRE

L'iconique 5 Couleurs se pare de nuances solaires pour la fin de l'année : doré, cuivré, pêche... pour un effet enchanteur et spectaculaire. 5 Couleurs – 634 Golden Flower de Dior. **58 €.**



OPTIQUE

Une peau plus lisse, plus douce, avec des pores moins visibles et un teint plus homogène en 5 secondes ? C'est le pari de ce lisseur optique comblant qui s'applique après le soin de jour pour un effet immédiat. Perfect Blur 5 Sec de Garnier. **10,99€.**



PERLES DE BEAUTÉ

Doté d'une technologie d'avant-garde inspirée par la nature, ce soin a été conçu pour lisser, raffermir et procurer à la peau un effet tenseur. Sérum Perlé de Plante System. **69,90€ les 50 ml.**





SUBTIL

Amin est un chirurgien israélien d'origine palestinienne. Il a toujours refusé de prendre parti dans le conflit qui oppose son peuple à son peuple d'adoption et s'est consacré à son métier et à sa femme, Sihem. Jusqu'au jour où un attentat se produit à Tel Aviv : Sihem est tuée et soupçonnée d'être la kamikaze. Amin entreprend de comprendre le geste de sa femme... **Dvd *L'Attentat* de Ziad Doueiri (Twin Pics).**



TOUCHANT

Gabrielle possède une joie de vivre contagieuse et un don pour la musique. Depuis qu'elle a rencontré Martin, ils sont tombés amoureux. Mais leur entourage ne leur permet pas de vivre cet amour comme ils l'entendent car ils ne sont pas tout à fait comme les autres... Le film *Gabrielle* de Louise Archambault (Cinéart) a reçu le Prix du public et une mention spéciale pour ses acteurs au Festival International du Film Francophone de Namur.

DÉCOUVERTE

Du Népal (18/11) au Québec (17/3/14), en passant par Venise (9/12), la Bolivie et le Chili (13/1/14) et le Congo (17/2/14), Kinepolis Imagibraine vous invite à la découverte grâce au cycle d'Exploration du Monde, soit un film présenté par un expert. Début à 20h et 12€ le ticket.
Infos : www.kinepolis.be



POLO BELGE

Inventeur de la Reverso en 1931, réalisée à la demande d'officiers britanniques qui souhaitaient une montre qui résiste à un match de polo, Jaeger-LeCoultre est un partenaire incontournable de ce sport. La finale du Belgian Polo Master à ses couleurs a été remportée par l'équipe BMW à Kapellen le 22 septembre dernier.
Infos : www.polomasters.be



ORIENT EXPRESS

Le train mythique a inspiré les stylistes de la marque belge Mais il est où le soleil ?, dont la collection automne-hiver est balayée par un vent nostalgique et mystérieux, entre verts foncés de la taïga russe et rouges ou violets chaleureux des boiseries et tissus de l'Orient Express.
Infos : www.ousoleil.com

« Je me souviens de mes premiers lunchs indépendants, pris loin de ma famille. Ils furent d'abord universitaires, ensuite professionnels et manquaient, vus de maintenant, cruellement de gourmandise, de fantaisie et… d'efficacité. Si leur intention était d'apporter à ma machine de guerre les nutriments nécessaires sans la fragiliser ni la décoiffer, autant dire que je me suis royalement plantée. J'étais à l'époque la reine de la baguette thon mayonnaise, du durum dégoulinant, du bâton de saucisson et du sandwich au fromage. À 25 ans déjà, les conséquences se faisaient sentir : cernes sous les yeux, fatigues anormales, refroidissements multiples, nerf sciatique enflammé, teint 'sinistrosé', réveils difficiles et ankylosés, la litanie de la déconfiture programmée, vous la connaissez. C'est à force de me sentir mal que je me suis appliquée à réfléchir au comment du pourquoi de cette insidieuse et banale descente vers les abysses de l'oxydation cellulaire dont je m'encombrais déjà, malgré mon âge encore tendre, que je finis par comprendre l'importance d'une alimentation naturelle, riche en aliments nourriciers et salvateurs. D'où la bascule que vous connaissez et ma rédemption métabolique. Aujourd'hui, 30 ans plus tard, je dispose d'un arsenal de cellules qui démarrent au quart de tour et d'une énergie de géant grâce à une assiette totalement revisitée, essentiellement naturelle et végétarienne à 80%. Mes lunchs sont devenus irrésistibles et, pour rien au monde, je ne reviendrais à ceux d'avant. Jamais je ne saute un repas et quand je suis en maraude, j'emporte toujours avec moi une petite lunchette énergétique, quitte à improviser s'il le faut dans un coin de cuisine amie un velouté instant, une mousse de légumes ou un milkshake revigorant. »



MON LUNCH VÉGÉTARIEN

PAR MARTINE FALLON – PHOTOS DES RECETTES MIREILLE ROOBAERT



MARTINE FALLON est consultante en alimentation énergétique et organise des cures détox. La prochaine a lieu au Sénégal du 26 janvier au 2 février. Sa cuisine est à la fois bio, antioxydante, inventive, adaptée à la vie active et gourmande. Chez Luc Pire, elle a publié *Love Cuisine*, *Ma Cuisine énergie* et *Bombe énergétique*. www.cuisine-energie.be

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR WWW.PSYCHOLOGIES.BE



MOUSSE À L'AVOCAT ET AUX ÉPINARDS

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients
2 avocats
1 concombre
10 tiges de persil
300 g d'épinards
5 c. à s. d'huile d'olive
½ citron

Préparation
Laver les tiges de persil et les épinards, peler le concombre puis blender le tout avec les avocats et l'huile d'olive. Ajouter le jus du morceau de citron. Rectifier l'assaisonnement.



QUINOA AU POTIRON ET AUX PÉTALES DE CHICON

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 6 + 5 + 5 minutes

Ingrédients

1 tasse et ½ de quinoa
1 verre de cubes de potiron ou de butternut
1 petite échalote
1 gousse d'ail
Huile d'olive
3 c. à s. de jus d'orange
1/3 de cube de bouillon végétal
Sel
2 c. à c. de gingembre râpé
12 feuilles de chicon
1/2 c. à c. de sirop d'agave
4 tomates séchées en décoration

Préparation

Faire prétremper le quinoa dans de l'eau de source pendant 8 heures. Le cuire à la vapeur 6 min. et réserver.
Coulis de potiron à l'orange : passer vapeur jusqu'à tendreté (5 min.) les cubes de potiron ou de butternut avec l'échalote et la gousse d'ail. Blender avec 4 c. à s. d'huile d'olive, le jus d'orange, le morceau de cube de bouillon végétal, une pincée de sel et 1 c. à c. de gingembre râpé. Réserver. Mélanger le quinoa avec 5 c. à s. de coulis.
Passer à la vapeur 5 min. les feuilles de chicon, les réserver avec un filet d'huile d'olive préalablement fouetté avec 1 c. à c. de gingembre râpé, le sirop d'agave et 1/2 c. à c. de sel. Avec un emporte-pièces, préparer le quinoa en fond d'assiette, et placer par-dessus les pétales de chicon ainsi qu'une tomate séchée en décoration.
Servir tiède ou refroidi.

VAISSELLE TRADIX



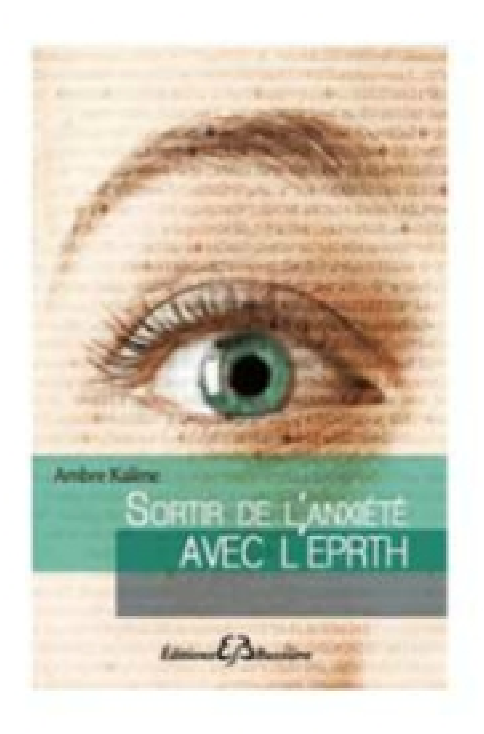
MILKSHAKE AUX BANANES ET LAIT DE COCO

Pour 4 personnes
Préparation : 5 minutes

Ingrédients
2 bananes moyennes
1 verre de lait de riz
1 verre de lait de coco
1 c. à s. de sirop d'agave ou de miel
1 citron vert
3 c. à s. de purée d'amandes
2 glaçons

Préparation
Blender les bananes avec le lait de riz et de coco, le sirop d'agave ou le miel, le jus du citron vert et la purée d'amandes. Ajouter 2 glaçons avant de blender.

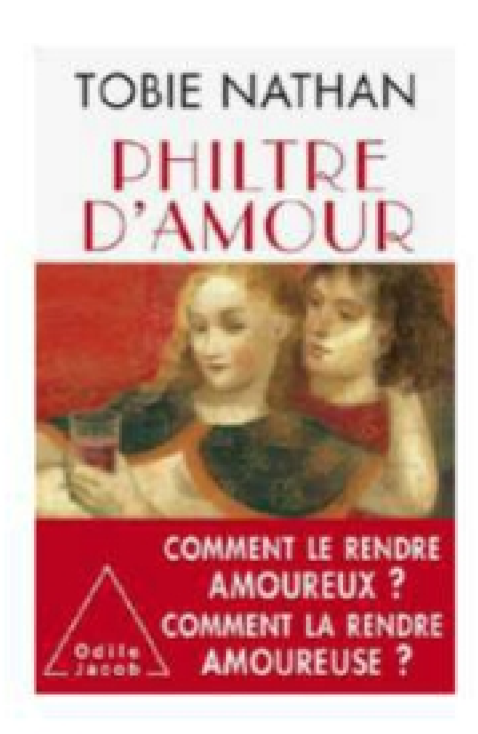
VAISSELLE TRADIX











Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART**, **CHRISTINE SALLÈS** ET **MARIE-FRANCE VIGOR** LIRE AUSSI PP. 42 À 50.

PSYCHOLOGIE

Sortir de l'anxiété avec l'EPRTH

A. Kalène

Après des études en nutrition, naturopathie et phytothérapie, la thérapeute suisse Ambre Kalène découvre l'EMDR. N'étant ni psychologue ni psychiatre, elle ne peut pas suivre la formation, réservée aux professionnels de la santé et de la psy. En quête d'une méthode similaire et enrichie par des connaissances en hypnose, PNL et coaching, elle met au point l'EPRTH (thérapie de rééquilibrage émotionnel et physique) qui combine plusieurs modes de balayages oculaires. Cette technique vise à traiter des pathologies très différentes : anxiété, TOC, chocs émotionnels… Si la pratique permet de lever de nombreux blocages, elle nécessite cependant d'être encore mise à l'épreuve.

Éditions Bussière, 140 p., 12 €.

L'Homme subconscient

Y. Agid

La subconscience est un concept fondamental souvent délaissé au profit des études sur la conscience ou la préconscience. Pourtant, présente chez tous les animaux disposant d'un système nerveux évolué, elle permet d'expliquer une bonne partie de nos comportements, comme le constate Yves Agid, professeur de neurologie. En effet, la subconscience permet de penser et d'agir de manière automatique ; elle assure notre survie : c'est par exemple ce qui permet à un conducteur de suivre une conversation avec un passager tout en étant attentif à la route. Or, cette faculté dépend de petites structures situées à la base du cerveau – les noyaux gris centraux – qui assurent notre bon fonctionnement. Mais quand ces zones cérébrales sont endommagées, la subconscience ne travaille plus correctement, ce qui entraîne des mouvements, des pensées, des émotions anormales. L'auteur nous présente ses recherches et propose de nouvelles prises en charge thérapeutiques pour de nombreuses pathologies (Alzheimer, Parkinson, troubles neuropsychiatriques). Passionnant.

Robert Laffont, 288 p., 24 €.

Le Salon des confidences

É. Brune

On pénètre dans ce livre comme si on entrait dans un sanctuaire intime où des femmes parleraient à cœur ouvert de leur désir pour les hommes. Ainsi, en cumulant les récits et les témoignages, la romancière et essayiste Élisa Brune compose un paysage littéraire dans lequel des femmes de tous âges et de toutes origines parlent du regard qu'elles portent sur le corps des hommes : sensualité, séduction, troubles, fantasmes, parfois même érotisme… En se laissant porter par le flot du texte, on découvre au fil des pages une idée qui progresse aujourd'hui : « Le corps des hommes commence à exister culturellement parce que le regard des femmes commence à exister ouvertement. » Un livre de « sexo-poétique » à savourer.

Odile Jacob, 242 p., 21, 90 €.

Le Sentiment de vide intérieur

F. Delapalme

Dans cet ouvrage, la psychologue et psychanalyste Flore Delapalme nous explique comment cultiver le vide intérieur pour redevenir « propriétaire de soi ». Pour cela, il suffit de « rentrer à l'intérieur, fermer la porte, le temps de découvrir ce que l'on possède en propre ». Il s'agit alors de se fabriquer une coquille (avoir une chambre à soi, se mettre au secret), d'apprendre à l'habiter (découvrir nos multiples facettes, retrouver nos souvenirs d'enfant) afin de mieux en sortir et de s'ouvrir au monde. Riche d'exemples et de conseils, cette lecture nous permet de retrouver notre vraie place, un « je » au milieu des autres.

Eyrolles, 194 p., 18 €.

Philtre d'amour

T. Nathan

« **J**e considérerai que la passion amoureuse qu'éprouve l'un est le résultat des pratiques d'un autre. » Nous voilà prévenus : inutile d'attendre des conseils psy pour séduire un partenaire ou consolider notre couple. Professeur de psychologie et ethnopsychiatre, Tobie Nathan étudie le fonctionnement des techniques

magiques destinées à déclencher la passion et nous plonge dans ces forces invisibles qui président à nos amours. Au-delà des mythes et traditions anciennes, il nous livre des histoires vécues d'ensorcellements, de « captures psychiques » susceptibles d'ébranler nos conceptions les mieux établies – il faut être intérieurement mûr pour rencontrer un partenaire, avoir travaillé sur soi, sur son enfance, etc. S'il admet qu'une lecture psychanalytique des faits reste possible aux amoureux prêts à s'ouvrir à d'autres mondes, il offre quelques invocations pour attirer l'être désiré. Une étude hors des sentiers battus.

Odile Jacob, 224 p., 22,90 €.
Lire également notre nouvelle rubrique « Vie onirique », p. 59.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

EFT, manuel pratique

S. Beer et E. Roberts

Mise au point par Gary Craig, un ingénieur américain, elle est fondée sur le principe de la circulation de l'énergie de la médecine traditionnelle chinoise : les chocs, physiques ou psychologiques, provoquent des perturbations énergétiques, des « nœuds », que l'on peut repérer sur les méridiens d'acupuncture. En stimulant ces points avec des tapotements des doigts et en se concentrant sur un problème spécifique (stress, anxiété, traumatismes, confiance en soi), on libère ces nœuds tout en rétablissant la connexion entre l'esprit et les messages envoyés par le corps. Pour faire ses premiers pas dans cette méthode, voici un manuel pratique fort bien conçu.

Le Courrier du livre, 160 p., 19,90 €.

Le Bonheur au travail

D. Glocheux

Surnommé Monsieur Bonheur depuis la parution de sa *Vie en rose, mode d'emploi* (Albin Michel, 1997), Dominique Glocheux nous prodigue ici plus de quatre cents petits conseils à consulter, méditer et surtout pratiquer chaque jour : listes de priorités, moments de respiration, rapport à Internet, communication avec son patron, entretien de son bureau… Une jolie idée de cadeau pour les collègues ou pour soi-même.

L'Instant Cupcake, 216 p., 9,90 €.

PSYCHANALYSE

Melanie Klein, lettres à Marcelle Spira

J.-M. Quinodoz

Voici enfin traduite la correspondance inédite entre Melanie Klein (1882-1960) et Marcelle Spira (1910-2006), membre fondateur de la Société suisse de psychanalyse. Cet échange épistolaire de près d'une cinquantaine de lettres – qui durera presque cinq ans, entre 1955 et 1960 – est captivant. On y découvre non seulement les préoccupations professionnelles de Melanie Klein, mais aussi comment a évolué la relation entre les deux femmes. Ce qui, au départ, reste dans un cadre très formel se transforme au fil du temps en une véritable amitié. L'enthousiasme de la psychanalyste britannique ne tardera pas à toucher le cœur de la jeune Marcelle et, entre elles, c'est une véritable confiance qui s'instaurera. Une lecture émouvante.

PUF, 216 p., 20 €.

Le Séminaire livre VI, le désir et son interprétation

J. Lacan

L'enseignement de Lacan fut essentiellement oral. Ses « Séminaires », qui se sont déroulés entre 1950 et 1980, sont publiés sous la direction de son gendre, Jacques-Alain Miller. Le dernier à paraître est toujours très attendu. C'est le cas de celui-ci, le livre VI, dans lequel Lacan aborde une question fondamentale au cœur de sa théorie : le désir, insaisissable tout autant que fondamental.

La Martinière, 624 p., 29 €.

SPIRITUALITÉ

Le Chemin de la sérénité

F. Joko Procopio

« **J**e suis un homme ordinaire, moine bouddhiste séculier, qui vit la vie de tous les jours, au cœur du monde… J'ai souffert, j'ai paniqué, j'ai engendré le mal, j'ai traversé d'effroyables épreuves. J'ai exulté, j'ai goûté mille bonheurs… Ma vie dépendait de tout cela… J'ai marché, marché. Et puis simplement je me suis assis. » C'est par ces paroles que débute l'ouvrage du moine bouddhiste italien Federico Joko Procopio. L'auteur, qui est aussi philosophe et psychanalyste, tente de nous faire progresser, pas à pas, sur le chemin de la sérénité. Il nous ouvre ainsi les portes de la méditation, du zen, de la vacuité… Véritable voie vers la joie profonde, cette lecture est un « partage de cœur à cœur ».

Eyrolles, 192 p., 18 €.

PHILOSOPHIE

Citations de Nietzsche expliquées

M. Halévy

Avec ses *Citations de Spinoza expliquées*, publiées dans la même collection, le philosophe et physicien Marc Halévy s'amuse au jeu du commentaire dans ces deux ouvrages : qu'il s'agisse de Nietzsche ou de Spinoza, il nous permet d'entrer dans l'œuvre, la pensée et la vie de ces philosophes à partir de citations emblématiques. Les analyses ne sont jamais pompeuses, et les extraits toujours bien choisis. On ne résiste pas au plaisir de rappeler ce mot de Nietzsche dans *Ainsi parlait Zarathoustra* : « Deviens qui tu es ! Fais ce que toi seul peux faire. »

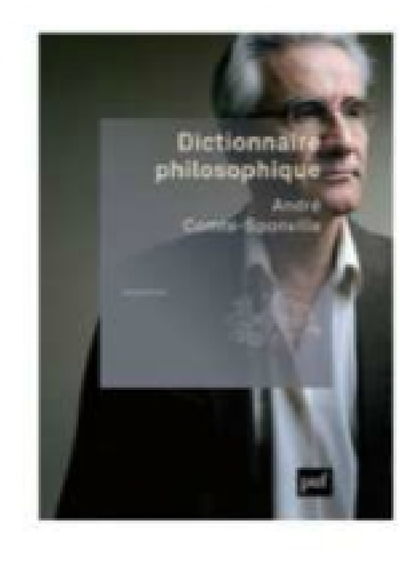
Eyrolles, 200 p., 10 €.

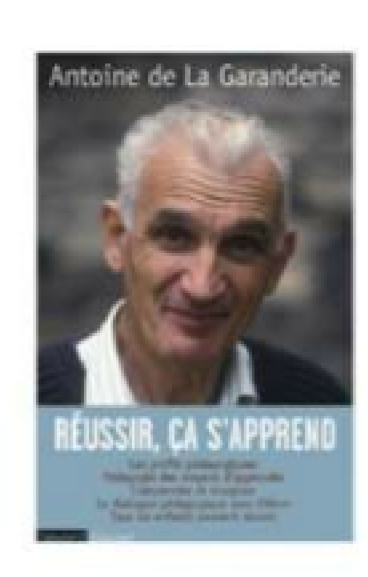
Sagesse des contes soufis

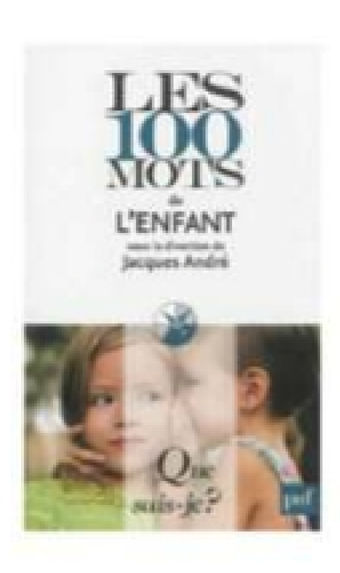
O. Brenifier et I. Millon

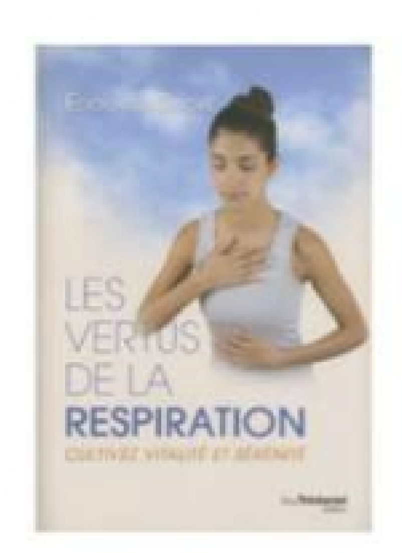
Deux philosophes amateurs de contes ont choisi vingt histoires soufies pour nous montrer comment entrer dans le sens caché de la narration et y trouver l'écho de notre propre quête. Il ne s'agit pourtant >>>













>>> pas d'une démarche spirituelle, mais d'un atelier concret de « pratique philosophique », dont les auteurs sont les spécialistes et promoteurs. Oscar Brenifier a lancé les « cafés philo » et des ateliers pour adultes et enfants, Isabelle Millon est cofondatrice de l'Institut de pratiques philosophiques, qu'elle dirige. Pour en savoir plus sur l'aspect spirituel de cette tradition, on pourra découvrir le livre très clair d'Éric Geoffroy, *Le Soufisme*, chez le même éditeur.

Eyrolles, 200 p., 13,90 €.

Dictionnaire philosophique

A. Comte-Sponville

Bien qu'il ne soit pas universitaire au sens strict du terme, ce gros volume risque bien de devenir une référence ! Influencé par le *Dictionnaire philosophique* de Voltaire (Flammarion, “GF”, 2010) ou encore par les *Définitions* d'Alain (Proverbe, 1999), il nous entraîne dans le sillage de la pensée d'André Comte-Sponville. Ainsi, il propose des définitions claires et accessibles de termes aussi variés qu'« ami », « civilisation », « désespoir », « éthique ». Plus de mille cinq cents entrées qui n'ont d'autre but que de nous inciter à réfléchir sur ce que la philosophie peut nous apporter au quotidien.

PUF, “Quadrige”, 1120 p., 29 €.

ÉDUCATION

Réussir, ça s'apprend

A. de La Garanderie

Philosophe et pédagogue, Antoine de La Garanderie (1920-2010) a connu, enfant, d'éprouvantes difficultés scolaires. Plus tard, il a choisi de se placer du côté de l'élève pour l'aider à identifier et à cultiver les conditions intérieures qui vont favoriser le développement de ses propres aptitudes. Sa théorie pédagogique de la gestion mentale offre une arme efficace contre l'échec scolaire car elle permet d'activer des fonctions « inertes » du cerveau. Visuelle et auditive, cette gestion mentale s'enseigne en faisant appel à l'attention, à la réflexion, à la mémoire ou à l'imagination. Des profils pédagogiques aux processus mentaux en passant par les modes d'acquisition des connaissances, cet ouvrage contient l'essentiel d'une œuvre capitale, présentée par une équipe de chercheurs à l'intention de tous les éducateurs. On pourra compléter cette lecture enrichissante par *Jeux pour apprendre* (Eyrolles, 2013), un livre de Bénédicte Denizot contenant soixante-dix activités basées sur le programme pédagogique d'Antoine de La Garanderie.

Bayard, 1 038 p., 29 €.

Les 100 Mots de l'enfant

Dir. J. André

« **P**ourquoi tu dessines le mouton avec huit pattes ? Pour qu'il aille plus vite quand le loup lui court après. » Quel bonheur que ce petit ouvrage, mêlant aux délices des mots d'enfants, les éclairages empathiques et éloquents d'une équipe de psychanalystes, qui dissertent avec un plaisir évident sur les thèmes importants de l'enfance, saisis par le prisme du « parler » des petits ! Bagarre, beurk, caca boudin, aller au coin, pipi au lit, etc., les éclairages freudiens s'avalent aussi bien que les références à Aristote ou Kipling. Un joyeux mélange, beaucoup plus sérieux sur le fond que sur la forme, tout comme le langage et les émotions de nos chérubins, à feuilleter comme un dictionnaire de saveurs.

PUF, “Que sais-je ?”, 128 p., 9 €.

SANTÉ

Les Vertus de la respiration

É. Stacke

« **D**epuis combien de temps n'ai-je pas respiré consciemment ? » Voilà la première question que l'on pourrait se poser à la lecture de ce guide, tant les bienfaits sur l'équilibre physique, énergétique, psychique et affectif de cette fonction vitale semblent bien peu exploités, au point que beaucoup d'entre nous ne prennent conscience de leur respiration que lorsqu'ils étouffent ! Grand pionnier du coaching et du développement personnel, Édouard Stacke propose ici un guide bien pensé sur l'art de contrôler sa respiration en toutes circonstances, ponctué d'informations scientifiques et surtout d'une quantité d'exercices accessibles à tous.

Guy Trédaniel Éditeur, 174 p., 16 €.

RÉCIT

Schproum

J.-Y. Cendrey

Que Jean-Yves Cendrey s'intéresse à l'électromagnétisme et à ses effets sur l'humain mérite quelques explications, qu'il détaille dans ce livre. Impuissant à terminer l'écriture d'un roman, souffrant de maux nouveaux pour lui, il se découvre électrosensible après bien des péripéties. Partageant avec le lecteur ses problèmes de santé, entre drôlerie et inquiétudes, il rassurera sans doute ceux qui sont confrontés à cette maladie. Et interpellera ceux qui s'interrogent sur les effets des ondes sur les organismes.

Actes Sud, 208 p., 19,80 €.

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

« LA SPIRITUALITÉ, UN FACTEUR DE DÉPRESSION PSYCHOLOGIQUE ? »



Dans son numéro du mois d'octobre 2013, la prestigieuse revue *Psychological Medicine* publiait les résultats d'une étude prospective internationale, sous le titre « Croyances spirituelles et religieuses en tant que facteurs déterminants pour l'apparition de dépressions majeures ». Dirigée par le professeur Michael King de l'University College de Londres, cette enquête a été effectuée par une équipe de médecins généralistes auprès de plus 8000 personnes, dans sept pays, sur une période d'un an. Elle conclut que les personnes ayant une pratique religieuse ou des préoccupations spirituelles sont touchées de manière plus intense par la dépression que les personnes ayant une manière de vivre plus terre-à-terre. Plus l'inclinaison religieuse ou spirituelle était forte au début de l'étude, plus le risque de dépression s'est révélé important. Et, lorsque les personnes montraient des symptômes dépressifs, leur religion ou leur spiritualité ne les aidait pas à aller mieux ; dans certains cas elle était même un facteur aggravant. Ces résultats indiquent donc qu'une perspective religieuse ou spirituelle affaiblit le bien-être des individus au lieu de le fortifier. Cela va à l'encontre de l'idée généralement admise (y compris dans le monde de la psychiatrie) d'un effet protecteur des pratiques religieuses et des croyances spirituelles face à l'adversité. Ainsi religion et spiritualité nuiraient à la santé mentale des individus. À moins que les préoccupations religieuses et spirituelles soient le signe d'une fragilité mentale préalable. La quête de sens que ces préoccupations révèlent ne serait alors qu'un moyen inefficace, voire même délétère, de pallier cette fragilité. Voilà qui paraît bien étrange. En effet, comment expliquer que les préoccupations religieuses et spirituelles ont traversé les âges, dans toutes les cultures de l'humanité, depuis que l'être humain est humain ? De récentes études ont montré que la quête de sens est, avec la quête de plaisir, une condition essentielle pour connaître ce que nous appelons le bonheur. Dès lors, est-il légitime de considérer les préoccupations religieuses et spirituelles comme le signe d'une pathologie latente ? La réponse à ces questions réside peut-être dans la définition que le professeur Michael King et son équipe attribuent à la religion et à la spiritualité. Pour eux, la religion implique une pratique régulière au temple, à l'église, à la mosquée ou à la synagogue, et la spiritualité suppose la croyance en une force ou en un pouvoir extérieur à soi. Cette définition de la spiritualité me paraît étroite et tendancieuse car, pour beaucoup d'entre nous, le chemin spirituel est d'abord celui d'une expérience intime qui aide à comprendre l'esprit de soi, des autres et du monde. Le spiritus latin est le souffle qui anime le vivant, les liens qui existent entre toutes choses et qui donnent la vie. La spiritualité n'est donc pas forcément une aliénation. Au contraire, elle est une science – la science des liens. La science de l'amour. Je crois qu'il est important de ne pas laisser s'installer la confusion dans les définitions que nous avons de la spiritualité car cela pourrait permettre à la science matérialiste de diaboliser l'une des expériences les plus fondamentales de notre condition d'être humain. Que la croyance en l'existence d'une force extérieure puisse, dans certains cas, révéler une fragilité mentale et générer un sentiment d'impuissance prédisposant à la dépression, est facile à imaginer. Cependant, nous le savons d'expérience : lorsque la spiritualité aide à comprendre l'importance de l'amour, nous connaissons une joie bien différente de n'importe quel état dépressif.

Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : **Confidences d'un homme en quête de cohérence** *(Les Liens qui libèrent, 2012).*

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR CHRISTIANE THIRY

CONFÉRENCES

Global burn-out, avec Pascal Chabot et Pierre Lucas

Psychologies magazine entame son cycle de conférences 2013/2014, en partenariat avec Tetra, avec une conférence sur le burn-out qui part du constat qu'il s'agit d'abord d'une pathologie de civilisation. Marquée par l'accélération du temps, la soif de rentabilité, les tensions entre le dispositif technique et des humains déboussolés, la postmodernité est devenue un piège pour certaines personnes trop dévouées au système dont elles cherchent en vain la reconnaissance. Mais ce piège n'est pas une fatalité. Face aux exigences de la civilisation postmoderne, il est possible de s'interroger, et de se demander comment créer un nouvel équilibre au milieu du déséquilibre qu'elle organise. Comment, en somme, transformer l'œuvre au noir du burn-out afin qu'il devienne le théâtre d'une métamorphose - et que naisse de son expérience un être moins fidèle au système, mais plus en phase avec ses paysages intérieurs. Une conférence animée par Pascal Chabot, philosophe, suivie d'échanges avec Pierre Lucas, coach chez le groupe Bao, et le public.

Le mardi 19 novembre de 20 à 22h à l'Espace Delvaux, 2 rue Gratès, 1170 Watermael-Boitsfort. Prix : 15 €. Membre Tetra et affilié à la Ligue des optimistes : 10 €. Jeune (< 26 ans) : 7 €. www.tetra-asbl.be.

Du plaisir à la sagesse : l'art d'être heureux

Une conférence de Frédéric Lenoir invité par la Fondation Benoît. Philosophe, sociologue et écrivain français, docteur de l'École des hautes études en sciences sociales, Frédéric Lenoir est chercheur associé à l'École des hautes études en sciences sociales depuis 1991, directeur de la rédaction du *Monde des religions* depuis 2004 et producteur et animateur de l'émission *Les racines du ciel* sur France Culture depuis 2009. Il est l'auteur de nombreux ouvrages. Derniers ouvrages parus: *Le Christ philosophe* (Plon); *Tibet, le moment de vérité* (Plon) ; *Socrate, Jésus et Bouddha* (Fayard) ; *Petit traité de vie intérieure* (Plon).

Le jeudi 14 novembre de 20 à 22h à Flagey, Place Ste Croix, 1050 Bruxelles. Prix : 15 €. Membre Tetra et affilié à La Ligue des Optimistes: 12 €. Jeune (< 26 ans): 10 €. Infos et réservations : www .tetra-asbl.be.

Qui a peur du genre ?

Les opposants aux théories du genre tiennent parfois des discours très virulents, en particulier dans certains milieux religieux. Les théories du genre, qui se répandent petit à petit, même dans les documents officiels des instances internationales, mettraient en péril la famille et donc la société toute entière. Comment analyser ces réactions ? Quels sont les enjeux ? Au-delà des oppositions radicales, comment contribuer à un impact positif de ces concepts dans la société ? Comment favoriser aussi une appropriation du débat par un plus grand nombre de citoyens ?

Le jeudi 28 novembre de 17h30 à 22h à l'Ancienne Abbaye, rue du Fond 127 à 5020 Malonne (Namur). Prix : - Namur (Malonne). Prix : 10 €. Infos : 081/45 02 99 - info@couplesfamilles.be - www.couplesfamilles.be.

Confiance en soi et estime de soi

S'accepter tel que l'on est, ne pas se dévaloriser, s'aimer pour ce que l'on est, être à l'aise tout simplement... Pas si facile. Lors de cette soirée, Catherine Schwennicke nous donnera des pistes pour comprendre les bases de l'estime de soi au regard des neurosciences et les causes du manque de confiance en soi. Elle nous donnera des outils pratiques pour aider nos enfants et adolescents à développer leur confiance en eux, à trouver leur place, à se détacher du regard des

L'ÉVÉNEMENT

Les conférences *Psychologies magazine* 2013/2014, en partenariat avec Tetra :

Pascal Chabot et Pierre Lucas « Global burn-out »
Le 19/11 de 20 à 22h
Mony Elkaïm « Famille, je vous aime »
Le 30 janvier 2014 de 20 à 22h
Isabelle Tilmant « Rester amoureux ou l'art de réinventer son couple »
Le 11 mars 2014 de 20 à 22h
Isabelle Roskam « Les enfants dits difficiles »
Le 22 avril de 20 à 22h
Jean van Hemelrijck « La passion amoureuse et ses débordements »
Le 10 juin 2014 de 20 à 22h

Lieu : Espace Delvaux, 3 rue Gratès, 1170 Watermael-Boitsfort
Prix de participation : 15 €. Membre Tetra et affilié à la Ligue des optimistes : 10 €.
Jeune (< 26 ans) : 7,5o €.
Réservations : www.tetra-asbl.be. Tél : 02 771 28 81



La sélection de PSY.be

Formations / stages

Cycle de deux conférences : « Regards Croisés HP »

À Erasme à 19h30: Équilibre et réussite chez l'adulte HP le 15/11 et Evolution, apprentissage et intelligence émotionnelle le 29/11. Avec Monique de Kermadec, Béatrice Millêtre et Egide Altenloh. Mieux comprendre le monde et les phénomènes, poser sur la douance chez les adultes.

Inscription : regards croisés HP : 0493 541478

Voyage au cœur de l'arbre...familial

Un stage du 15 au 17/11/13 à Louvain-la-Neuve avec Marie-Eve De Keyzer. Raconter nos familles. Quel voyage ! Remonter aux origines, se relier à nos mémoires ancestrales, et peut-être renouer avec la sagesse oubliée. Les effets peuvent être surprenants.

0473/26 28 37 ou me.dekeyzer@centremergences.be
www.centremergences.be

Comment évoluer ? Journée animée par Michèle Cédric !

Pour débattre de ce thème crucial, 5 invités dont le parcours et les livres témoignent de leurs compétences pour aborder ces sujets actuels : Pierre Rabhi, Dimitri Haikin, Riccardo Petrella, Jeanne Siaud-Facchin et Raouf Oufkir.

Le 17/11 au Centre Culturel de Woluwé-St-Pierre dès 9h45.
michelecedric@skynet.be ou 02/773 05 88

Trouver sa Voie - Donner du Sens à sa Vie

Un stage avec Pierre Catelin du 30/11 au 02/12/13. Si vous ne savez pas où vous allez, il y a beaucoup de chances que vous n'arriviez nulle part. C'est peut-être le moment de prendre le temps de définir la direction de votre vie.

Infos : 0497/41 28 08, contact@imagine-aa.org, www.imagine-aa.org

J'ai pris rendez-vous avec moi-même

Durant deux jours, vous traverserez les étapes marquantes de votre existence afin de pouvoir prendre conscience d'où vous en êtes aujourd'hui et quel chemin emprunter par la suite. Il s'agit d'une expérience unique qui vous ramène à l'essentiel, votre essentiel.
Infos : 0497/290 870 ou miek@life-experience.be
www.life-experience.be

Un stage avec Miek Smyers les 07 et 08/12/13 à Sterrebeek.

J'ose dire que je n'ose pas dire « non » !

Atelier : en l'espace d'un après-midi on aborde ensemble un sujet « passionnant », avec une nouvelle clé de lecture, offerte par les neurosciences.

Animé par Serena Emiliani, le 09/12/13 à 14h à Louvain-la-Neuve.
Infos : 0494/851854 ou serenacoachdevie@gmail.com,
www.centremergences.be.

Retrouvez l'agenda complet des stages, formations et conférences sur www.psy.be/events/

autres, à oser être tels qu'ils sont en osant s'affirmer.

Le jeudi 28 novembre à 19h30 au Cook & Book Uccle, chaussée de Waterloo 251. Prix : 15 €. Infos : www.parentheses.be

Croiser les regards sur le thème du Haut Potentiel

La philosophie de Regards croisés HP vise à mieux comprendre la douance (personnes HPI, HP, surdouées, les «zèbres», ET*) en posant des regards divers et multiples sur les phénomènes associés et sur le monde en général. Nathalie Alsteen, coach, et David Vandenbosch, psychologue, ont invité à Bruxelles des auteurs et des spécialistes pour partager leurs connaissances, leurs pratiques et leur savoir .

Le vendredi 15 novembre à 19h30 : Équilibre et réussite chez l'adulte HP avec : Monique de Kermadec | Béatrice Millêtre | Égide Altenloh.
Le vendredi 29 novembre à 19h30 : Évolution, apprentissage et intelligence émotionnelle avec Jeanne Siaud Facchin | Ilios Kotsou.
Lieu: Infos : Salle J - Hospital ERASME, ULB CP610, route de Lennik 808, 1070 Bruxelles.
Prix : 18 €.
Infos: www.regards-croises-hp.be.

Parler de la mort avec les enfants ?

Même si nous préférons qu'il en soit autrement, la mort, la séparation, la perte font partie de la vie des enfants et de la nôtre. Même s'il n'y est pas directement confronté, l'enfant est naturellement préoccupé par la mort. Il s'interroge « C'est comment quand on est mort ? », « Pourquoi doit-on mourir ? ». Les questions des enfants sont interpellantes et font échos aux réflexions des adultes qui se demandent « Comment lui dire ? », « Dois-je le protéger ? »... Martine Hennuy, psychologue, psychothérapeute, formatrice et auteure des livres *Alice au pays du cancer* et *On va où quand on est mort ?* est l'oratrice de cette conférence, organisée par l'Association des Soins Palliatifs en Province de Namur asbl,

Le 27 novembre à 19h30 à l'Université de Namur (Auditoire Aula Maior).Inscription : 5€ (contacter l'ASPPN au 081 43 56 58 ou aspn@skynet.be). Infos: www.soinspalliatifs.be

STAGES

Le pouvoir bénéfique des mains et de la lumière

Le corps humain est environné par un champ d'énergie (aura) à travers lequel nous faisons l'expérience de la réalité, de la santé et de la maladie. C'est en contrôlant ce champ d'énergie que nous avons la possibilité d'agir sur nous-mêmes et de nous équilibrer.
Formé par Barbara Brennan, physicienne et chercheuse à la NASA qui a mis au point une méthode scientifique d'équilibrage énergétique, Jan Janssen enseignera dans cet atelier les techniques de base de sa méthode. Il ne s'agit cependant pas ici d'un simple guide concernant les techniques du magnétisme. Cet atelier se situe dans le cadre plus large d'une recherche spirituelle, d'une quête - au-delà de la santé - de l'harmonie et du bonheur. C'est aussi une occasion d'enrichir son expérience personnelle à travers ce travail.

Le samedi 23 novembre de 14 à 18h t et le dimanche 24 novembre de 10 à 17h aux Sources, 48 Rue Kelle 1200 Woluwé-St-Lambert.
Prix : 180 €,
Membre Tetra : 160 €.
Jeune (< 26 ans): 90 €. Pauses-thé et repas de dimanche midi (potage et pain bios) inclus.

Walk & Talk

Soit un concept original de séances de thérapie et de conseil en marchant dans la nature. Vous êtes stressé, sans énergie, anxieux ou déprimé ? Vous voulez (re) mettre du mouvement dans votre vie ? Vous cherchez des réponses face aux difficultés que vous rencontrez ? Les séances de psychothérapie et de conseil associées à la marche dans la nature vous permettront de retrouver rapidement apaisement émotionnel et mieux-être. C'est la promesse de Walk your Mind, une équipe professionnelle et expérimentée qui marche à vos côtés, à votre rythme, tout en interaction et en empathie. Walk your Mind propose également de nombreuses randonnées bien-être tout au long de l'année.

Prochaine rando le 1er décembre de 9h30 à 13h10 dans le Bois de Halle. Rendez-vous : Kapittel 10 à 1500 Halle. Prix : 25€. Infos : info@walkyourmind.com ou appelez-nous au +32 2 772 43 37

COLLOQUE

Humain compte triple

L'ownership en chantier : deux jours organisés par Echos Communication pour échanger outils et pratiques. Gebre Bogaletch, Jan Wickaert, Marine Simon, Florida Sadki, François Yatta... Ils seront douze, tous d'une extraordinaire qualité, à ouvrir les portes de leur savoir, de leurs expériences, de leur manière de voir l'ownership, le dialogue et les changements qui les accompagnent. Pendant deux jours, à travers des séances plénières, des ateliers et d'autres activités plus ludiques sera décortiquée, interrogée, manipulée, la notion d'ownership dans le cadre de la coopération au développement. Le colloque s'adresse autant aux membres des ONG, qu'aux experts en participation, en changement, aux membres de la diaspora africaine vivant en Belgique, aux lauréats Harubuntu ou encore aux membres de l'administration belge de la coopération au développement.
Le programme comprend des sessions plénières où des ONG viendront transmettre leur expérience de terrain et d'autre part les ateliers participatifs permettant la découverte d'outils pratiques ou l'exploration de thématiques comme le parler vrai ou l'évaluation.
Ce 3e colloque Harubuntu se clôturera le vendredi soir par la remise des prix Harubuntu de l'édition 2013, occasion de rencontrer les lauréats, Africains créateurs de richesse et porteurs d'espoir, qui incarnent une Afrique qui se prend en main, une Afrique qui illustre sur le terrain la nature profonde l'ownership (voir www.harubuntu.org).

Les 5 et 6 décembre, de 8h45 à 18h, au complexe Diamant à Bruxelles, boulevard Auguste Reyers, 80 - 1030 Bruxelles .
Infos et inscriptions : www.echoscommunication.org

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES Édition Belge est une publication éditée sous licence de PSYCHOLOGIES MAGAZINE France
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00.

PSYCHOLOGIES BELGIQUE
431 d, chaussée de Louvain, 1380 Lasne, Belgique
Pour joindre directement votre correspondant, composez +3223730 suivi de son numéro

• Editeur responsable
Bernard de Wasseige

• Rédaction
Directrice de la publication : Marie-Christine de Wasseige (109) mc.dewasseige@psychologies.be
Rédactrice en chef : Christiane Thiry (108) christiane.thiry@psychologies.be
Secrétaire de rédaction et journaliste : Isabelle Blandiaux (106) isabelle.blandiaux@psychologies.be
Directrice artistique : Marcela Urzua (102) marcela.urzua@psychologies.be
Rédaction : Nicolas Bogaerts (110) nicolas.bogaerts@psychologies.be, Carine Anselme, Oscar Denis
Chroniqueurs : Vanessa Greindl, Diane Drory, Thierry Janssen, Armand Lequeux, Jean-Baptiste Dayez, Vinciane Despret

• Publicité
Directrice commerciale : Manoëlle Sepulchre (02/379 30 96) manoelle.sepulchre@ventures.be
Chef publicité : Gaëlle Mauroit (02/352 66 50) gaelle.mauroit@ventures.be
Valérie Decallonne (02/379 34 36) valerie.decallonne@ventures.be
Petites annonces : Dimitri Haikin (0495 14 90 41) dimitri.haikin@ventures.be
Coordination : Fabienne Deudon (100) fabienne.deudon@psychologies.be

• Marketing et Promotion
Béatrice De Mahieu (02/379 29 90) bdm@ventures.be
Johanna Webb (02/352 66 51) johanna.webb@ventures.be
Directeur de production : Michel Vanderstocken (02/379 29 90)

• Gestion
Contrôleur financier : Thierry Lorain (02/379 30 93) thierry.lorain@ventures.be

• Imprimeur
Corelio Printing à 9420 Erpe-Mere

• Pour vous abonner
www.psychologies.be
Tel. 02 373 01 00 du lundi au vendredi de 9h à 12h

INTERNATIONAL
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Président et CEO, directeur de la redaction : Arnaud de Saint Simon
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com
Conception graphique : Hanifa Tatem et Emma Rigaudeau

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L. Av. Diagonal 477, 08036 Barcelone. Tél. : +34 93 270 45 50.
Directeur général : Tim Parfitt **Rédactrice en chef :** Raquel Gago
Directrice commerciale : Yolanda Casals

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill. Tél. : +44 20 7150 70 00.
Président : Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin
Directrice de la régie : Matt Carson

Psychologies Russie
Hachette Filipacchi Shkulev, 31 B, Shabolovkaya street. 115162 Moscow.
Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev
Publisher-directrice commerciale : Anna Klopova
Rédactrice en chef : Una Kozyreva

Psychologies Chine
Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av. ChaoYang district. Beijing 100 022.
Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Président :** Victor Visot
Rédactrice en chef : Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng

Psychologies Roumanie
Edipresse AS Romania. Strada Buzesti, 50-52, et 1, sector 1. 011 015 Bucuresti.
Tél. : +40 213 19 35 59. **Directrice générale :** Cristina Simion
Rédactrice en chef : Iuliana Alexa
Directrice commerciale : Isabela Dimitrescu

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications. 39, Akakion & Monemvasias. 151 25 Maroussi Athènes.
Tél : +33 210 60 62 500. **Publisher :** Anna Papantaniou
Rédactrice en chef : Eleftheria Georgakaina
Directeur commercial : Kyriakos Mouratidis

Journalistes



Isabelle Blandiaux
Rubriques être bien et livres



Carine Anselme
Rubriques thérapies et développement personnel



Nicolas Bogaerts
Rubriques société, banc d'essai et culture

Chroniqueurs



Diane Drory
Psychologue et psychanalyste



Thierry Janssen
Médecin et psychothérapeute

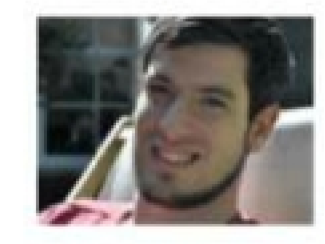


Armand Lequeux
Sexologue



Vinciane Despret
Éthologue

Autre contributeur



Jean-Baptiste Dayez
Psychologue et chercheur



EDITIONS VENTURES
Chaussée de Louvain 431 d, 1380 Lasne
Tél. 02/379 29 90. Fax 02/379 29 99



ice watch
CHANGE. YOU CAN.
10ATM WATER RESISTANT
ICE DE-NIM
10 ATM
Ice-Stores : Antwerpen - Bastogne
Brussels - De Panne - Knokke - Namur - Wavre
facebook.com/ice.watch
www.ice-watch.com


COCO
NOIR
CHANEL
PARIS